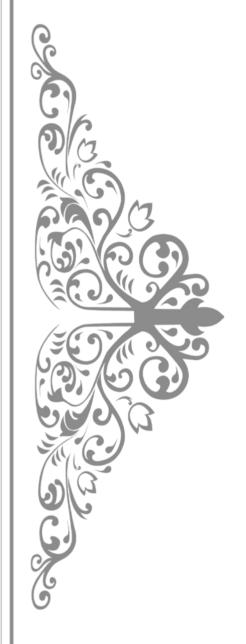


عَلاقَاتٌ خَطِرَةٌ

د. مُحَمَّد طَه





عنوان الكتاب : عَلاقَاتٌ خَطِرَةٌ

المؤلف : د. مُحَمَّد طَه

المراجعة اللغوية : عبد الهادي عباس

تصميم الغلاف والإخراج الداخلي :

رشا عبدالله

رقم الإيداع : ٢٣٢٤٤ / ٢٠١٦

ردمك : 978-977-6549-18-0

الطبعة الثانية: مايو 2017

المدير العام : هاله البشبيشي

المدير التنفيذي : شريف الليثي



دار تويا للنشر والتوزيع



عَلاقَاتُ خَطِرَةٌ

د. مُحَمَّد طَه

دار تويا للنشر والتوزيع

د. محمد طه صديق

- استشاري ومُدرِّس الطبِّ النَّفسي- كلية الطب- جامعة المنيا- مصر
- نائب رئيس الجمعية المصرية للعلاج النفسي الجمعي (سابقًا)
- زميل الكلية الملكية البريطانية للأطباءِ النفسيين
- عضو الجمعية الأمريكية للعلاج النفسي الجمعي
- عضو الجمعية العالمية للعلاج النفسي الجمعي

كُلُّ ما هو مكتوبٌ في هذا الكتابِ هو اجتهاداتٌ وتحليلاتٌ ورُؤى شخصية بحتة، مبنيةٌ على تجربتي الحياتيَّة الخاصة (كإنسان)، وعلى خبرتي العلميَّة والتعليميَّة والعلاجيَّة المتواضعة (كطبيبٍ نفسي وعضو هيئة تدريس جامعي)..

كلُّ كلمةٍ هنا تحتملُ الخطأ والصَّواب.. وتخضعُ للنقد والتفنيد.. ويُؤخذ منها ويُرد عليها.. وليس لها أيُّ هدفٍ سوى نشر التوعية النفسيَّة باستخدام لغةٍ سهلةٍ ومفرداتٍ بسيطةٍ، اجتهدتُ في فهمها واستيعابها وتوصيلها قدْر المُستطاع.

مُحَمَّد طه

إهداء ..

إلى

كريم..

وإلى سلمى..

لكما كل عمرى.. وحياتى.. ورحلتى..

الفِهْرِس

مُقدِّمة

مُمكن تكون أعقد حاجة في الدنيا هي العلاقات بين البشر..

مش بس أعقد.. لا.. هي كمان أخطر، وطبعًا أصعب..

العلاقات بين البشر زي ما هي أحد الأسباب المهمة للسعادة والبهجة والإقبال على الحياة.. ساعات بتكون أحد أهم مصادر التعاسة والألم.. ممكن علاقة تطلعك سابع سما، وعلاقة تانية تنزلك سابع أرض.. اللي بيبوظ ويشوه ويؤذي الناس علاقة.. واللي بيصلح ويغير ويعالج الناس برضه علاقة.. إحنا بنكبر من خلال علاقاتنا مع بعض..

فيه دراسة اتعملت في جامعة هارفارد واتنشرت قريب.. الدراسة دي استمرت ٧٥ سنة، أجيال من الباحثين وأجيال من البشر.. كانوا بيشوفوا هو إيه اللي فرق في حياة الناس بعد السنين الطويلة اللي عاشوها هما وأولادهم وأحفادهم.. معظمهم كانوا متصورين في الأول إن اللي هايفرق في حياتهم هو الفلوس والشهرة وغيرها..

بس اكتشف الباحثون في آخر الدراسة إن أكتر حاجة فرقت في صحة الناس النفسية والجسدية، وطول أعمارهم ومدى سعادتهم وقدرتهم على مقاومة الأمراض والأحزان والشيخوخة وغيرها.. هي وجود علاقات طيبة في حياتهم.. علاقات فيها قرب وحب وتراحم وتفاهم.. علاقات كان الطرف التاني فيها متاح وموجود في عز الأوقات الصعبة.. وعلى العكس.. الناس اللي ما كانش عندهم علاقات بالشكل ده في حياتهم.. أعمارهم كانت أقصر.. نسبة إصابتهم بالأمراض المختلفة كانت أكتر.. قدرتهم على تحمل الألم النفسي والجسدي كانت أقل.. وجالهم كمان ألزهايمر في شيخوختهم..

العلاقات الطيبة هي أكسير الحياة.. وهي الترياق الوحيد ضد الذبول الروحي.. والموت النفسي..

في كتاب (علاقات خطرة) هانتكلم عن أنواع وأشكال كتير من العلاقات.. بدءًا من علاقتك بنفسك.. وانتهاء بعلاقتك بكل اللي حواليك.. علشان كده الكتاب مقسم إلى خمسة أقسام..

القسم الأول (الفصول من ١ إلى ٣) يخص تركيبتك أنت شخصيًّا.. اللي مهم تعرفها وتبقى واعي بيها قبل ما تعمل أي علاقة مع أي حد.. هانتكلم عن علاقتك بجسمك.. وعن تكوينك النفسي الرجولي والأنثوي.. وعن التلات أشخاص اللي عايشين جواك..

القسم التاني (الفصول من ٤ إلى ٦) عن بعض الحاجات المهمة جدًّا في علاقتك بالآخرين.. هو إنت في العلاقة دي بتكون نفسك والا بتكون حد تاني؟ طيب هو إنت شايف اللي قدامك زي ما هو والا بتتعامل مع حد غيره في صورته؟ طيب اللي قدامك نفسه بيتعامل معاك كما أنت، والا بيلبسك صورة حد غيرك؟

القسم التالت (الفصول من ٧ إلى ١٠) هانشوف فيه نتيجة اضطراب ولخبطة بعض علاقاتنا مع الآخرين.. خاصة القريبين مننا.. وإزاي ده ممكن يخلينا نرجع في تاريخنا النفسي للخلف بحثًا عن لحظةٍ واحدةٍ كنا حاسين فيها بالأمان، أو نغرق في خيالات وأوهام أو أفكار ووساوس مالهاش أي علاقة بالواقع، أو نتمنى حتى الرجوع للرحم وحياة الجنين علشان ننفصل عن الدنيا، ونبعد عن أذى الناس.

القسم الرابع (الفصول من ١١ إلى ١٩) عن التغيير.. عن الشفاء والالتئام النفسي.. عن قبول كل مشاعرك وأجزاءك من غير نقص أو تشويه أو اختزال.. عن قبول الحياة وقبول الموت.. عن امتلاء كل الفراغات النفسية اللي جواك.. والخروج من الصندوق الضيق المظلم المغلق عليك من سنين.. عن إنك تكون نفسك.. وتسيب كمان أثر طيِّب وراك.. وطبعًا التغيير ده مش هايحصل من غير ما تشوف الصورة الكاملة لكل اللي فات من حياتك قدام عينيك، وتقرر إنك تفضل طول عمرك في جهاد نفسي شريف لا يتوقف، في مواجهة كل ما قد يصيب نفسك بسوء.. حتى لو كانت جيناتك..

وأخيراً.. وبعد ما شوفت وحسيت واتحركت واتغيرت.. وبعد ما اتفكيت واتجمَّعت واتلملمت والتأمت.. هانستعرض في الفصل العشرين والأخير بعض أنواع وأشكال العلاقات اللي مهم تاخد بالك منها في رحلة حياتك.. علشان تبقى واعي بيها، وتعرف تلقطها وتشوفها كويس، وتحمي نفسك منها بكل شجاعة ومسئولية.. مهما كان التمن..

الكتـاب عبـارة عـن وجبـةٍ نفسـيةٍ دسـمةٍ، يُفضـل تناولها عـلى فتراتٍ، وبجرعـاتٍ مناسـبةٍ.. ولـو حسـيت في أي لحظـة بمشـاعر زيـادة مـش عـارف تتـصرف فيهـا، أو لقيـت جـواك أسـئلة صعبـة مـش لاقـي ليهـا إجابـة، أو اكتشـفت إن عنـدك مشـكلة نفسـية محتاجـة عـلاج.. أنصحـك وقتهـا إنـك تقعـد تفضفـض مـع أقـرب طبيـب نفسـي.. زي مـا بيحصـل في كل دول العـالم المتقـدم.

وزي كتـاب (الخـروج عـن النـص) الـلي مـا كنتـش متوقـع نجاحـه الكبـير ولا متصـور انتشـاره الواسـع.. (علاقـات خطـرة) مكتـوب بالعاميَّـة المصريَّـة، للتبسـيط والتَّيسـير، وتوصيـل الأفـكار والمعلومـات النفسـيَّة العميقـة والمُعقـدة في بعـض الأحيـان، باسـتخدام لغـةٍ سـهلةٍ ومفـرداتٍ بسـيطةٍ وقريبـة.. أنـا بكتبلـك وكأنى قاعـد معـاك.. وبكلمـك بنفـس طريقتـى، ونفـس لهجتـى، ونفـس كلامـى..

عـاوز أقولكـم حاجـة مهمـة.. كل الفضـل فى هـذا الكتـاب وفى كل مـا سـبقه أو تـلاه مـن كتـب أو مقـالات أو محـاضرات يرجـع للراجـل الـلى علمنـى وربـانى وسـاعدنى إنى أتغـير خطـوة ورا خطـوة ويـوم بعـد يـوم.. الراجـل الـلى علـم آلاف النـاس غـيرى، وعالـج آلاف أخـرى بأشـكال وطـرق مختلفـة مبـاشرة وغـير مبـاشرة.. وصنـع حركـة علميـة علاجيـة نفسـية حقيقيـة وعميقـة فى مـصر والعـالم العـربى خـلال الـكام سـنة الـلى فاتـوا.. وأنـا -فقـط- أحـد نواتجهـا، ولسـت أحسـنها.. الراجـل ده أنـا مديـن ليـه بعمـرى وحيـاتى وعلمـى وكل عمـلى الحقيقـي الطيـب.. لأنى اتعلمـت منـه يعنـى إيـه حيـاة، ويعنـى إيـه علـم، ويعنـى إيـه عمـل..

كل مـا تقـروا كلمـة مـن كلامـى أو تسـمعوا منـى محـاضرة أو نـدوة أو لقـاء فى أى سـياق.. اعرفـوا إنى بالظبـط زى (البوسـطجى).. مـش باعمـل أى حاجـة أكـتر مـن إنى أوصـل رسـالة مـن صاحبهـا إلى مسـتقبلها.. وافتكـروا إن الصاحـب الحقيقـي والأصيـل لـكل الرسـايل الـلى بوصلهـا اسـمه (د. رفعـت محفـوظ).. أسـتاذى وأبى الروحـى.. الـلى قالـلى فى يـوم مـن الأيـام "لو عـاوز تـرد لى الجميـل.. علـم الناس الـلى أنـا علمتهولـك".. والـلى أحـد أهـم مبادئـه فى التعليـم والعـلاج: "أنـا مصـدق إن أى حـد مـن الـلى بعلمـه أو أعالجـه هايكـون فى يـوم مـن الأيـام أحسـن منـى.. وده نجاحـى الحقيقـي".... احفظـوا الاسـم ده كويـس.. و ادعولـه بـكل خـير..

أخيراً..

الكتاب ده عنك..

وعن اللي حواليك..

وعن اللي بينكم..

الكتاب ده.. مش ها يفارقك..

لأنه بكل بساطة..

ها يبقى حتة منك..

واحتمال تكتشف مع آخر صفحاته..

إنك شاركت في كتابته..

يا للا بينا..

(1)

اسمع جسمك

(١)

بتحب جسمك؟

سؤال غريب.. مش كده؟

غالبًا أول مرة حد يسألهولك..

بالرغم من إنه رفيق عمرك وصاحبك من يوم ما اتولدت.. وبالرغم من إنك ساكن فيه حتى من قبل ما تتولد.. وبالرغم من إنه ياما شاف واستحمل معاك!

بتحبه؟

طيب بتكرهه؟

قابله؟

مش قابله؟

بتحترمه؟

بتحتقره؟

بتهتم بيه؟

بتهمله؟

واللا أقولك.. بلاش إنت.. خلينا فيكي إنتي..

حاسة بجسمك؟

حاسة بوجوده؟

حاسة إنه جزء منك وإنك جزء منه؟

حاسـة إنـه بينتمـي ليـكي وإنـك بتنتمـي ليـه؟ والـلا بتتعامـلي معـاه عـلى إنـه حاجـة طالعالـك كـده ومضطـرة تتعايـشي معاهـا؟

حاسة إنه فخر ونعمة وجمال واللا بلاء ونقمة وعار؟

إمتى آخر مرة سمعتيه؟

أو إمتى آخر مرة حاورتيه وأخدتي وإديتي معاه؟

نجيب من الآخر؟

هو فيه علاقة بينك وبين جسمك من أصله؟

طيب..

خلاص..

(٢)

جسمك أصدق منك..

آه.. يعنـي ممكـن بـكل بسـاطة تقـول بالـكلام إنـك مطمـن بـس رجلـك الـلي بتتهـز عـمال عـلى بطـال تقـول في نفـس الوقـت إنـك مليـان خـوف.. ممكـن لسـانك يقـول (صبـاح الخـير) بـس وشـك المكـشر بيقـول (صبـاح الـشر).. ممكـن تدَّعـي إنـك واثـق جـدًّا مـن نفسـك.. لكـن هـزة صوتـك ورعشـة إيـدك تفضحـك.. علشـان أي تواصـل بينـك وبـين حـد، الـكلام مـش بيوصـل فيـه أكـتر مـن ٧ في الميـة بـس مـن الرسـالة.. وكل الباقـي بيوصـل بالطريقـة الـلي اتكلمـت بيهـا، ووضـع وحركـة وتعبـيرات جسـمك وإنـت بتتكلـم.. تصـور!

سيجموند فرويد قعد أكتر من ٣٠ سنة يحلل في الناس عن طريق الكلام اللي بيقولوه وهما ممددين قدامه على الشيزلونج.. واكتشف في آخر حياته إن بعض اللي كان بيحكهوله مرضاه ومريضاته عن صدماتهم الجنسية في طفولتهم كان محض خيال.. وبعدها بدأ الألماني (فريتز بيرلز) يدوَّر على مصدر أصدق من الكلام لمعرفة تركيبة النفس البشرية ومحتوياتها وأمراضها وعلاجها.. لغاية ما لقى ضالته في (الجسد).. ولغته.. ومعناها.. وعمل مدرسة كاملة في العلاج النفسي اسمها (الجيشتالت).

واكتشف (بيرلز) إن كتير مننا، كلامهم منفصل عن جسمهم، منفصل عن مشاعرهم، منفصل عن أفكارهم.. يعني كلامك في حتة، وجسمك في حتة تانية، ومشاعرك في حتة تالتة، وأفكارك في حتة رابعة.. وكل حاجة منهم بتقول معنى غير التاني، وماشية في اتجاه غير التاني، وغالبًا مش بيتقابلوا.. وإننا لو عاوزين نكون أصحاء نفسيًّا.. يبقى مهم إن اللي أفكر فيه، يمشي مع اللي حاسه، وإن اللي بقوله بلساني يكون هو اللي بقوله بجسمي.. يعنى أكون كل واحد صحيح.. مش أجزاء متفرقة.. كل جزء فيهم شغال لوحده.. وعايش مع نفسه.. وما لهوش دعوة بغيره..

(بيرلز) كان بيعالج مرضاه بإنه يعرفهم على جسمهم من أول وجديد.. ويصالحهم عليه.. ويرجعلهم اللي فقدوه منه ومن نفسهم خلاله (وطلع بعدها العلاج بالحركة والعلاج بالرقص والعلاج بالفنون التعبيرية)..

كان بيسألهم ويخليهم يسألوا نفسهم:

جسمك بيقول إيه؟

جسمك عاوز يعمل إيه؟

جسمك ملك مين؟

جسمك ملك مين؟

جسمك ملك ميييييين؟

تيجي تسأل نفسك السؤال ده.. اسأل كده: جسمي ملك مين؟

احتمال تكتشف إنك عشت طول عمرك مسلم عقد ملكية جسمك لحد تاني.. أبوك.. أمك.. المجتمع.. جوزك.. الناس اللي ماشية في الشارع!!

(٣)

ما تستغربش لما أقولك إن جسمك ده فيه متحف حفريات؟ آه.. جسمك فيه متحف حفريات.. مليان تحف غالية وتماثيل قديمة ولوحات من عصور سابقة..

إزاي؟

كل مرة كنت راجع من اللعب في الشارع ورجلك مش نضيفه ومامتك وقفتك على الباب وقالتلك: "إوعى تدوس على السجادة".. رجلك خزنت الطاقة اللي كانت فيها واحتفظت بيها لغاية النهاردة..

كل مـرة كنـت هاتمـد فيهـا إيـدك عـلى الأكل وإنـت في زيـارة مـع عيلتـك لحـد، وأبـوك بصلـك البصـة الـلي نشـفت إيـدك مكانهـا.. عضـلات إيـدك قـررت تفضـل فاكـرة الذكـرى دي لغايـة دلوقـت..

كل مـرة جيتـي تلبـسي الفسـتان وتوريـه لماامتـك (وإنتـي عنـدك خمـس سـنين) وقالتلـك عيـب يـا بنـت ده ضهـره عريـان.. ضهـرك لسـه فاكرهـا..

كل مـرة حبيتـي تكتشـفي أي حتـة في جسـمك (وإنتـي عنـدك تـلات سـنين)، وأخـدتي قلـم محـترم عـلى وشـك.. عضـلات وشـك مـش ناسـياها..

كل مـرة حـد حـاول يقـرب مـن جسـمك بشـكل غريـب وغـير مريـح.. جسـمك حافظهـا بـكل تفاصيلها..

وتمـر الأيـام.. وتعـدي السـنين.. ونكـبر.. وكل حتـة في جسـمنا فيهـا ذكـرى.. وكل خليـة فيهـا حكايـة.. وكل منطقـة ليهـا تاريـخ.. وكل واحـد وحظـه.. وكل واحـد وطريقـة تعبـير جسـمه عـن ذكرياتـه وآلامـه القديمـة..

الـلي يجيلـه قولـون عصبـي.. والـلي يحصلـه صـداع مزمـن.. والـلي طريقـة مشـيته كأنـه متخشـب.. والـلي إيـده تترعـش قـدام النـاس..

الـلي تكـره جسـمها فتهينـه وتبهدلـه وتعرضـه للبيـع.. والـلي ترفضـه فتسـيبه يزيـد ويتنفـخ.. الـلي تحتقـره فتبطـل تـاكل أو تتقيـأ الأكل الـلي بتاكلـه.. والـلي مـش طايقـاه ومـش طايقـة فيـه نفسـها فتقطعـه بالمـشرط أو تخربشـه بضوافرهـا لغايـة مـا يسـيل دم..

والـلي تقـرر تنتقـم مـن كل الـلي أذوهـا طـول حياتهـا، بأنهـا تنتقـم منهـم في جسـمها، وتنقـل معركتهـا معاهـم لأرضـه..

الـلي مـش شـايفة جمالهـا، والـلي مـش مصدقـاه، والـلي مسـتكتراه عـلى نفسـها.. الـلي بتتكسـف مـن جسـمها، والـلي مـش حاسـة بيـه، والـلي بتسـتغربه..

الـلي شـعرها يسـقط بـدون أي سـبب طبـي واضـح.. أو دورتهـا الشـهرية تتلخبـط بـدون أي تفسـير.. أو بشرتهـا تقـوم بثـورة عليهـا.. أو تتجنـن لـو وزنهـا زاد كام جـرام..

الـلي يجيلـه حساسـية جلديـة مـن غـير تفسـير.. والـلي يحصلـه آلام مزمنـة في كل حتـة في جسـمه رغـم كل الفحوصـات والتحاليـل السـليمة.. والـلي وشـه يتمـلى تجاعيـد قبـل الأوان.. وفي الآخـر.. الـلي جسـمه يقـرر يخونـه ويقـع ويهـدم نفسـه بنفسـه بجلطـة في المـخ أو بمـرض مـن أمـراض (المناعـة الذاتيـة)..

جسمك مش بينسى..

جسمك بيفتكر كل حاجة..

جسمك له كيان.. وله وجود.. وله ذاكرة..

جسمك له هيبة..

جسمك..

له..

هيبة..

(٤)

مـن أكـتر الأمـراض النفسـية المنتـشرة في مـصر نـوع منهـا اسـمه (الأمـراض النفـس- جسـدية).. يعنـي الأمـراض الـلي فيهـا المريـض بيشـتكي بأعـراض جسـمانية، لكـن سـببها الحقيقـي نفـسي مـش عضـوي..

الأمـراض دي بتنتـشر في بعـض المجتمعـات الـلي بيكـون فيهـا التعبـير عـن الألم النفـسي أو المشـاعر النفسـية الحقيقيـة غـير مقبـول.. علشـان عيـب.. أو غلـط.. أو محـن.. أو قلـة أدب.. فيضطـر الجسـم شـخصيًّا إنـه يعـبر عـن الألم النفـسي.. بـس بلغتـه الخاصـة..

كتـير أوى مـن الأطبـاء المصريـين في جميـع التخصصـات تقريبًـا بيلاحظـوا ظاهـرة شـهيرة جـدًّا في العيـادات والمستشـفيات: إن العيـان مـش بيخـف (رغـم صحـة التشـخيص والعـلاج)، أو مـش بيبطـل يشـتكي (رغـم إنـه إكلينيكيًّـا خـف)، أو إنـه بمجـرد مـا يظهـر عليـه بـوادر تحسـن يبطـل العـلاج (رغـم تنبيـه الطبيـب عليـه)، أو إنـه يخـف فعـلا بـس يتعـب تـاني قبـل يـوم واحـد مـن زيـارة الطبيـب للاستشـارة!.. والسـبب ورا ده بسـيط جـدًّا.. وهـو إن الاحتيـاج النفـسي الإنسـاني البسـيط الـلي الجسـم عـبَّر عنـه بالمـرض (النفـس- جسـدي) أو مـع المـرض (الجسـدي) لسـه لم يشـبع.. الاحتيـاج ده اسـمه: الاحتيـاج للاهتـمام.. الاحتيـاج إني أتشـاف.. وأتسـمع.. وألاقـي حـد يهتـم بيـا..

الزوجة اللي زوجها مشغول عنها طول الوقت، شوية في شغله، وشوية بيقرا الجرايد، وشوية بيشوف الأخبار.. عقلها الباطن عارف كويس قوي إنه غير مسموح ليها تعبر عن تذمرها وضيقها (وإلا اللي حواليها وأولهم أهلها وناسها ومجتمعها هايستنكروا ده ويطلبوا منها تحمد ربنا على اللي هيه فيه).. فيختار جسمها إنه يعبر عن اللي جواها بألم في كل حتة، ومشاكل في الهضم والتنفس وبذل المجهود.. وصعوبات عضلية وحسية وساعات كتير جدًّا جنسية..

التلميذ اللي أهله مش شايفين منه غير درجاته ونتيجته في الثانوية العامة، مش هايقولهم (ارحموني) أو (شوفوني أنا مش نتيجتي) أو (حرام عليكم اختزلتوني في أرقام يا ولاد الـ.....).. لا.. جسمه هايتكلم بدلًا منه وهايجيله (صداع) ما لهوش تفسير ولا علاج..

البنت اللي اتعرضت للتحرش والانتهاك البدني في مجتمع (متدين بطبعه) بيوصل للبنت كل لحظة إن جسمها (عار) لازم تخجل وتتكسف منه.. وإن وجودها غير مرغوب فيه من أساسه.. هاتخاف تعبر عن غضبها وإحباطها ورغبتها إنها تاخد حقها على مرأى ومسمع من الجميع.. فجسمها يقرر يقوم بالمهمة دي بدالها ويعلن عن عصيانه ليها، وليهم..

ونلف على العيادات.. ونعمل تحاليل.. ونصور أشعات.. وتتلخبط العلاقات.. وتبوظ الجوازات.. وتنتهي العائلات.. ولا حول ولا قوة إلا بالله..

(٥)

كتـير جـدًّا مـن التشـبيهات والاسـتعارات اللغويـة هـي في الحقيقـة أوصـاف جسـمانية.. بـس إحنـا مـن كـتر مـا بنسـتخدمها.. نسـينا أصلهـا..

يعنـي في (فكـرة حلـوة).. كلمـة (حلـوة) دي بتوصـف طعـم.. أصلـه حاسـة التـذوق.. وفي (راجـل خشـن).. الخشـونة دي ملمـس.. أصلـه حاسـة اللمـس.. وفي (صارخـة الجـمال).. كلمـة (صارخـة) دي بتوصف صـوت عـالي جـدًّا.. أصلـه حاسـة السـمع.. وغيرهـم كتـير..

إشمعنا؟ إيه دخل الكلام ده في الموضوع؟

في الحقيقة.. هو ده الموضوع.. هو ده كل الموضوع..

الموضـوع إننـا نسـينا الأصـل.. وانشـغلنا بالفـرع.. الأصل هو جسـمك.. الـلي وجـوده وتعبـيره سـبق بكتـير جـدا وجـود أي لغـة كلاميـة لفظيـة.. والـلي هـو الوعـاء الـلي ربنـا اختارهولـك علشـان يسـتودع فيـه نفسـك وروحـك.. البحـر الواسـع الـلي بتمـشي فيـه شراييـنـك وتسـتقر فيـه أعضـاؤك.. المنجـم الغـالي الـلي هاتفضـل تستكشـف الـلي جـواه طـول عمـرك..

بـس إحنـا نسـينا جسـمنا لغايـة مـا بعدنـا عنـه وبقـي غريـب علينـا.. قمنـا بعقوقـه بمنتهـى الصفاقـة، ومـش بنبطـل نقولـه (أف لـك) ليـل ونهـار.. حرمنـاه مننـا.. وحرمنـا نفسـنا منـه..

تيجي نفتكره؟

طيب ياللا.. اسأل نفسك تاني:

بتعامل جسمك إزاي؟ علاقتك بجسمك إيه؟ إيه الرسايل اللي وصلتك عنه.. مرة باسم التربية ومرة باسم المجتمع ومرة باسم الدين- زورًا وبهتانًا؟ إيه الرسايل اللي بتوصلك منه؟ وإيه الرسايل اللي انت بتوصلهاله؟

بتسمعه؟ بتعرف تسمعه؟ بتعرف تفهم هو عاوز يقول إيه؟ بيصرخ إزاي؟ بيبكي إمتى؟ بتحس هو محتاج إيه؟ بتشوف قراراته واختياراته؟ قادر تستوعب حكمته وفلسفته؟

إوعى تكوني فاكرة إنك هاتخسي طول مانتي بتكرهي جسمك.. اقبليه الأول.. هايخس بعدها بمنتهى البساطة، وبأقل مجهود، ومن غير دكاترة ولا برامج دايت..

بلاش تتعامل مع جسمك على إنه (ثور) في ساقية، تحمل عليه دايمًا وماتسمحش له إنه ياخد حقه في الراحة والاستجمام.. هايخونك في يوم ومش هاتقومله بعدها قومة..

إوعى تصدقي إن جسمك (عار)، وإنه جريمة، وإنه قلة أدب، وإنه هدفه الوحيد في الوجود هو متعة وإشباع كائن اسمه (الرجل)..

افهم جسمك.. واحترمه..

اسمعي جسمك.. وحسي بيه..

عاملوا أجسامكم بما تستحق.. لأنها تستحق..

(٢)

يا رجال..
ماتحرموش نفسكم من أنوثتكم..

(١)

بيولوجيًّا.. كل واحد فينا فيه هرمونات ذكورة وهرمونات أنوثة بغض النظر عن جنسه..

يعني الراجل فيه -بشكل طبيعي- نسبة معينة من هرمون الذكورة (تستيستيرون) ونسبة أخرى أقل من هرمون الأنوثة (استروجين).. وكذلك المرأة فيها نفس النوعين من الهرمونات بس بنسب مختلفة..

ده على مستوى التكوين الجسدي البيولوجي.. ومعظمنا عارف الكلام ده من أيام دراسة الأحياء في ثانوية عامة..

لكن اللي مادرسناهوش في الأحياء ولا في غيرها ومش عارف ليه أو إزاي لغاية دلوقت.. هو إن كل واحد فينا جواه على المستوى النفسي نفس التركيبة دي بالظبط..

يعني -نفسيًّا- الرجل جواه رجولة وأنوثة، والمرأة جواها رجولة وأنوثة.. بس بمواصفات ومعاني ووظائف نفسية مختلفة.. والكلام ده معروف ومكتوب ومنشور من أيام الحضارات الإنسانية القديمة لغاية يومنا هذا، مروراً بعلماء نفسيين كبار زى كارل جوستاف يونج ودونالد وينيكوت وهارى جانترب..

إيه النكتة الظريفة دي؟

إيه الكلام الغريب والصعب ده؟

في الحقيقة هو مش نكتة ولا كلام غريب ولا صعب.. بس إحنا اللي ساعات بنتجاهل أبسط الحقايق وأوضحها.. ده إحنا حتى في كلامنا اليومي المعتاد بنستخدم كتير تعبيرات زي (ست بميت راجل)، و(راجل منسوِن)..

إيه الموضوع؟!

الموضوع ببساطة هي إن الرجولة (النفسية) اللي جوه حضرتك (كذكر)، هي المسئولة عن صفات زي الشجاعة، والجدعنة، والشهامة، والإصرار، والتحدي، والمثابرة، وما إلى ذلك.. والأنوثة اللي جوه حضرتك (برضه كذكر)، مسئولة عن صفات زي الحنية والقرب والمودة والرحمة والطيبة ورقة القلب وغيرها..

نفس الكلام بالنسبة ليكي (كأنثى).. الرجولة (النفسية) اللي جواكي هي اللي بتخليكي في بعض الأوقات والمواقف شجاعة وجدعة ومسئولة ومش بتيأسي وعندك استعداد تحاربي وتتحدي الكون كله علشان توصلي لهدفك.. والأنوثة اللي جواكي، هي اللي في مواقف تانية بتطلع منك الحنان والحب والعطف والقرب والأمومة والرقة والطيبة والسماح..

ده بفرض إن حضرتك (رجل طبيعي)، وحضرتك (أنثى طبيعية).. وساعتها بنسمي دى (رجولة حقيقية)، ونسمي دي (أنوثة حقيقية).. ويكون موجود جواك وجواكي خليط متناسب من الاتنين.. فتكون شجاع وفي نفس الوقت حنين، شهم وفي نفس الوقت خجول، تعرف تشيل المسئولية وفي نفس الوقت متسامح.. متحدي وفي نفس الوقت قريب وودود.. وهكذا..

وإنتـي تكـوني طيبـة وفي نفـس الوقـت حـدودك واضحـة، حنينـة بـس صارمـة عنـد اللـزوم.. رقيقـة وفي نفـس الوقـت جدعـة.. عطوفـة وفي نفـس الوقـت مـش بتسـيبي حقـك.. وهكـذا.. وهكـذا.. وهكـذا..

وكل مـا تكـون (كرجـل) قريـب مـن (الأنوثـة الحقيقيـة) الـلي جـواك.. كل مـا تكـون صفاتهـا جـزأ لا يتجـزأ منـك، ومـش صعـب عليـك في وقـت مـن الأوقـات التعامـل بيهـا، وكل مـا تكـوني (كأنثـى) قريبـة مـن (الرجولـة الحقيقيـة) الـلي جـواكِ.. كل مـا تكـون خصائصهـا جزءًا أصيـلًا مـن مكوناتـك الشـخصية، وتسـتخدميها في أوقاتهـا المناسـبة..

كل الـلي فـات ده هـو الطبيعـي.. الـلي مـن المفـترض يكـون عندنـا كلنـا.. بشـكل تلقـائي وفطـري وسـليم مـن سـاعة مـا بنتولـد..

لكن..

وآآآآآآآه على اللي بعد لكن..

ندخل على الوجع بقى..

بس بعد ما تاخد نفسك شوية..

(٢)

مشهد ١:

- طفل عنده ٥ سنوات.. حد من أصحابه ضربه وهو بيلعب معاه..

- الأب: إوعى تعيط، الرجالة مش بتعيط.. البنات بس اللي بتعيط! خليك راجل.. خليك خشن..

- يتكرر هذا المشهد مرات كتيرة وفي سياقات مختلفة..

- بعد سنة.. الطفل ياخد قرار نفسي داخلي إنه يدفن ملامح أنوثته الحقيقية اللي جواه علشان وصله من أبوه إنها ضعف، وإن الضعف الإنسانى شيء غير مقبول.. وبما أن الأنوثة الحقيقية والرجولة الحقيقية مرتبطين (ومتعشقين) في بعض بشكل فطري، فهو كمان هايدفن رجولته الحقيقية ويستبدلها (برجولة مزيفة).. يعني يطلع راجل خشن، قاسي، بيستعرض عضلاته وقسوته وصوته العالي وافتراءه وعنجهيته على خلق الله، عمَّال على بطَّال..

مشهد ٢:

- بنت عندها ٦ سنوات، لابسة فستان جميل بحمالات، وفرحانة بشعرها وجمال جسمها..

- الأم: إيـه يـا بنـت الـلي إنتـي لابسـاه ده؟ بـلاش مسـخرة وقلـة أدب.. أمـال لمـا تكـبري هاتعمـلي إيـه؟

- وفي مـرة أخـرى، حـد مـن قرايبهـا أو أصحـاب باباهـا أو جيرانهـا يمـد إيـده عـلى جسـمها بشـكل حيواني سـافل..

- بعـد شـوية، ومـع كميـة رسـايل في نفـس الاتجـاه، تصـل البنـت إلى اسـتنتاج بسـيط جـدًّا، وهـو إن الأنوثـة عيـب، أو الأنوثـة حـرام، أو الأنوثـة (عـار)، وإن (الأنوثـة) بتجيـب المشـاكل، وتجيـب الـكلام، وتشـجع النـاس إنهـم يمـدوا إيديهـم عليهـا ويتحرشـوا بيهـا ويسـيئوا اسـتغلالها..

- تاخـد البنـت قـرار نفسي داخـلي تفضـل عايشـة بيـه طـول عمرهـا، وهـو إنهـا تدفـن أنوثتهـا الحقيقيـة وتعيـش بأنوثـة مزيفـة علشـان تتعايـش مـع الـلي حواليهـا.. وكـمان تدفـن رجولتهـا الحقيقيـة، وتسـتبدلها برجولـة مزيفـة..

- نفـس البنـت عندهـا ٢٠ سـنة، قاصـة شـعرها قصـة رجـالي، بتتكلـم بأسـلوب فـج، لابسـة قميـص كارو، عـلى بنطلـون شـبيه جـدًّا بالبنطلونـات الرجـالي.. وعندهـا يقـين (معـذورة جـدًّا فيـه) إنهـا لـو مـا عملتـش كـده، وعاشـت راجـل (مزيـف طبعًـا) في هـذا المجتمـع، فهـي مـش هاتاخـد حقهـا، وهايتـداس عليهـا، وهاتتبهـدل..

- بنـت شـبهها واتعرضـت لنفـس التجربـة بالظبـط.. تعيـش بأنوثـة (مزيفـة)، مليانـة ميوعـة ومياصـة وإغـواء وصـوت سـافر وضحكـة تجيـب آخـر الشـارع، لأنهـا قـررت بعقلهـا الباطـن تنتقـم مـن كل الـلي آذوهـا بأنهـا تخليهـم (يريِلـوا) مـن الجـري وراهـا بالمعنـى الحـرفي..

قبـل مـا الدنيـا تتلخبـط، وتفقـد تركيـزك.. أنـا هالخصلـك الـكلام ده كلـه في سـطرين..

إحنـا كلنـا بنتولـد وجوانـا رجولـة حقيقيـة (الجدعنـة والشـجاعة والإصرار وغيرهـم)، وأنوثـة حقيقيـة (الحنيـة والقـرب والمـودة وغيرهـم).. والرسـايل الـلي بتوصلنـا مـن التربيـة والمجتمـع وسـاعات الفهـم غـير الصحيـح للديـن بتخلينـا ناخـد قـرارات نفسـية مصيريـة عنـد سـن معـين بدفـن أحدهـما أو كليهـما (لأنهـم مرتبطـين ببعـض) واسـتبدالهم برجولـة مزيفـة (قسـوة وخشـونة وافـترا)..أو أنوثـة مزيفـة (ميوعـة ومياصـة وإغـواء سـافر).. أو الاتنـين.. وده بيحصـل عنـد السـتات والرجالـة عـلى حـد سـواء..

حلو الكلام؟

إنت اسمك مكتوب؟

لقيتي اسمك برضه مكتوب؟

اكتشفت أي حاجة جديدة في نفسك أو في حد تعرفه؟

طيب..

(٣)

مجتمعنا الجميل..

بيوتنا الرائعة..

إعلامنا المثالي..

بيوصل لينا إيه من الرسائل النفسية بخصوص الموضوع ده؟

بيقبـل صفـات الأنوثـة الـلي المفـترض تكـون موجـودة بشـكل طبيعـي في الرجالـة؟

بيقبـل صفـات الرجولـة الـلي مهـم تكـون موجـودة بشـكل تلقـائي في السـتات؟

بيشجع على الرجولة الحقيقية واللا بيزرع فينا الرجولة المزيفة؟

بيحـترم الأنوثـة الحقيقيـة والـلا بيدفنهـا ويخلـق مكانهـا الأنوثـة المزيفـة وبـكل إصرار؟

أنا مش هاجاوب..

علشان الإجابات أنتم عارفينها أكتر وأحسن مني..

(٤)

مـن أجمـل أوصـاف الأنوثـة (الحقيقيـة طبعًـا) إنهـا هـي الـ Being، يعنــي الوجــود.. ليهــا علاقــة بأصــل الوجــود الإنســاني وكينونتــه.. ولـو لاحظـت هاتلاقـي كل صفـات الأنوثـة (الحقيقيـة) الـلي قلناهـا مرتبطـة بنوعيـة وجـود إنسـاني معـين (الحنيـة، الـود، القـرب،....)، وفي المقابـل، بتتوصـف الرجولـة (الحقيقيـة برضـه) بأنهـا مرتبطـة بالـ Doing، يعنـي الفعـل.. وليهـا علاقـة بالحركـة وطاقتهـا (الإصرار، الشـجاعة، التحـدي.......)، والأجمـل والأجمـل إن الفعـل مـا ينفعـش مـن غـير وجـود.. يعنـي مهـم أكـون موجـود وأحـس بوجـودي الأول علشـان أقـدر أتحـرك وأفعـل وأنفـذ بعـد كـده..

الرجولـة مالهـاش أي معنـى أو وظيفـة لـو مـش مبنيـة ومتأصلـة عـلى وجـود وكيـان أنثـوي حقيقـي..

علشـان كـده دور الأم في التربيـة مهـم وسـابق جـدًّا عـن دور الأب.. والأم هــي الــلي بتقــوم في أول ســنتين مــن عمــر الطفــل (ســنوات الرضاعـة) بترسـيخ وزرع شـعوره بكيانـه وبوجـوده مـن خـلال كيانهـا ووجودهــا وقربهــا الجســماني والشــعوري والحــسي منــه.. وبعدهــا يجـي دور الأب الـلي بيـزرع فيـه طاقـة الفعـل ورد الفعـل والحركـة ..

أول ســؤال هايقفــز لذهنــك دلوقــت هــو إزاي يكــون الــكلام ده صحيـح بالرغـم مـن إن حـواء خُلقـت بعـد آدم، وخُلقـت مـن ضلعه؟

وإجابتـي المتواضعـة -عـلى حـد علمـي- هـي أنهـا خُلقـت مـن ضلعه، الـلي كان (موجـود) مـن يـوم مـا ربنـا (بـث) فيـه مـن روحه..

(٥)

زي ما فيه رجولة وأنوثة في الأفراد.. أنا بأفترض إنه فيه رجولة وأنوثة في المجتمعات.. بمعنى إنه فيه مجتمع (ذكوري- مش هاقول رجولي).. ومجتمع (أنثوي- وده لسه ما عرفهوش أوي).. وطبعًا إنتوا عارفين الكلام اللي جاي:

مجتمعنا (ومجتمعات تاني كتير) قرر -من زمان جدًّا- يرفض الأنوثة ويحاربها ويشوهها ويدفنها، مرة باسم التربية، ومرة باسم العادات والتقاليد، ومرة باسم الفهم المغلوط للدين..

مجتمعنا قرر يستبدل الأنوثة الحقيقية، بأنوثة مزيفة تُرضي -في الظلام- رجولته القاسية المتسلطة (المزيفة برضه)..

مجتمعنا -فى رأيي- قرر -وبكل بساطة- يحرم نفسه من أجمل ما فيه، ويشوه أروع خلقه، وينتقم من نفسه.. في نفسه..

إحنا بنخاف من المرأة.. بنخاف من الأنوثة.. علشان كده بندفنها..

إحنا مرعوبين من وجودها وقدراتها وحيويتها.. علشان كده بنموتها بالحياة..

إحنا مهددين من إحساسنا بالضعف قدامها.. علشان كده بنستقوي ونفتري عليها..

بنوصفهـا إنهـا متقلبـة المـزاج.. رغـم إن الطبيعـة نفسـها متقلبـة المـزاج.. وفيهـا ليـل ونهـار وصيـف وشـتا.. الأنوثـة برضـه فيهـا ليـل ونهـار.. وصيـف وشـتا.. لأن وجودهـا مرتبـط بوجـود الطبيعـة وكيانهـا وصفاتهـا..

بنشـوه جسـمها باسـم الديـن كذبـا وزورا وبهتانـا وافـتراء.. علشـان نحرمهـا مـن مجـرد الشـعور بجسـمها واحتياجاتـه، الـلي بنعتبرهـا مـش مـن حقهـا..

بنفـرض عليهـا بوصايتنـا الغاشـمة طريقـة كلام وطريقـة شـغل وطريقـة عيشـة، هـي أقـرب للعبـد في حـضرة السـيد.. علشـان نتغلب عـلى إحساسـنا العميـق بالخـوف والضعـف والتهديـد مـن مجـرد وجودهـا وكيانهـا وحياتهـا..

بنطفيها.. لأننا خايفين نتحرق من نورها..

بنهينها.. لأننا مرعوبين من إحساسها بكرامتها..

بنخنقها.. لأننا مش قادرين نستحمل انطلاقها وحريتها..

الأنوثة هي الإبداع..

هي الإلهام..

هي الحرية..

هي الوجود..

والجمال..

والنور..

هي لمعة العين.. ونبضة القلب.. وشهقة الدهشة..

هي الأرض الخصبة.. والسماء المحتوية الساترة..

هي البداية.. والنهاية.. والرحلة..

الأنوثة هي رحم الحياة..

يا رجال..

ما تحرموش نفسكم من أنوثتكم..

(٣)
التلاتة اللي عايشين جواك

باختصار شديد.. ومن غير أي مقدمات.. فيه تلات بني آدمين غير بعض عايشين جواك في اللحظة اللي بكلمك فيها دلوقت.. يعني جسمك عامل زي ما يكون شقة مفروشة فيها تلات أوض منفصلة.. كل أوضة فيهم عايش فيها بني آدم غير التاني.. وكل واحد فيهم ليه حياته وذكرياته وتصرفاته الخاصة بيه لوحده.. وفي كل موقف في حياتك، واحد من التلاتة دول بيمسك زمام الأمور.. ويكون ليه الغلبة والسيطرة على الاتنين التانيين.. وهكذا..

اللي بيطلع منك وأنت في حفلة، أو فرح، أو رحلة مع أصحابك.. اسمه (الطفل) بتاع حضرتك.. ساكن جواك من أيام طفولتك، وبيطلع ويشم نفسه وقت اللعب والهزار والفرح والتنطيط.. الطفل ده هو نسخة منك وأنت صغير، متخزنة جواك وبتمسك زمام نفسك في الوقت المناسب.. وقتها الطفل ده بيلبسك (زي العفريت كده).. يعني بتكون طفل.. بتكون في حالة طفولية سائدة.. تسمع وتشوف وتفهم وتستقبل وتتصرف زي ما كنت في طفولتك بالظبط.. تتحرك بمرونة وليونة وحرية، تفهم وتستوعب بالراحة ومن غير تشنج ولا تعصب.. تتصرف بتلقائية وعفوية.. تلعب وترقص وتسرح بخيالك وتبدع بدون حدود..

الشكل ده من الطفل الداخلي بتاعك اسمه حالة الأنا الطفلية Child Ego State.. أو (الطفل الحر).. علشان هو فعلا حر.. زي ما خلقه ربنا على فطرته.. قبل ما يتربى ويتشوه ويتكيف على اللي أبوه وأمه عاوزينه.. ساعتها هايكون ليه اسم تاني.. وشكل تاني.. اسمه (الطفل المتكيف) أو (الطفل المذعن).. وده برضه موجود جواك.. بس دي النسخة اللي حضرتك جيت عند سن معين وقررت تتنازل فيه عن تلقائيتك وفطرتك وحريتك وصوتك

العـالي وحقـك في الاعـتراض والاختيـار والقبـول والرفـض.. وتتحـول إلى طفـل لطيـف ظريـف بيسـمع الـكلام ويـشرب اللـبن ومـا يقولـش (لأ) علشـان الـلي حواليـه يسـقفوله ويقبلـوه ويحبـوه ويهتمـوا بيـه ويرضـوا عنـه.. الطفـل ده صوتـه واطـي.. وقعدتـه منحنيـة.. وعينـه مكسـورة.. وحضرتـك بتلبسـه برضـه لما الظـروف الـلي حواليـك تكون قاسـية وصعبـة وإنـت مـش عـارف تعمـل معاهـا أي حاجـة غـير إنـك مـا تكونـش نفسـك..

فيـه شـكل تالـت للطفـل الداخـلي ده اسـمه (الطفـل المتمـرد).. وده الـلي دايمًـا رافـض لأي قواعـد أو قوانـين.. دايمًـا في صراع أو منافسـة مـع غـيره.. عنيـد وصعـب الانقيـاد وسريـع الصـد والـرد.

ده السـاكن الأول.. الـلي اسـمه (الطفـل الداخـلي).. الـلي ممكن يكون (طفـل حـر).. أو (طفـل متكيف/مذعـن) أو (طفـل متمـرد).. والـلي بتتحـول حضرتـك لواحـد منهـم في مواقـف معينـة.. وبالمناسـبة.. كلمـة تتحـول هنـا معناهـا تتحـول بجـد.. بالمعنـى النفـسي والحضـور العقـلي والسـلوك الجسـدي..

السـاكن التـاني.. اسـمه (الوالـد).. أو (حالـة الأنـا الوالديـة) **Parent Ego State** زي مـا (إريـك بـيرن) صاحـب النظريـة دي مـا بيسـميها.. وده بقـى يـا سـيدي الأب (أو الأم).. الـلي بيطلـع مـن جـواك وقـت مـا تكـون في موقـف يسـتدعي الحنـان والأبـوة (أو الأمومـة) وسـعة الأفـق.. موقـف محتـاج سـماح وعطـف وتفهـم وعطـاء.. حالـة مطلـوب تكـون فيهـا كبـير.. بيسـمع ويسـمح ويطبطـب وينصـح ويرشـد.. تحـس بالـلي قدامـك وتراعيـه وتسـاعده وتقـدر احتياجاتـه.. زي الأب مـا بيعمـل مـا ابنـه بالظبـط..

بس زي ما الطفل اللي جواك ليه أكتر من صورة.. برضه (الوالد) اللي جواك ليه أكتر من صورة.. الصورة الأولى اللي وصفناها دي اسمها (الوالد الراعي).. وده شكل طيب وحنين من صورة الأب (أو الأم) اللي اتكونت عندك من صغرك، من خلال تعاملك مع أبوك وأمك ومدرسك وكل من كان يمثل (والد) بالنسبة لك.. فيه بقى صورة تانية للوالد ده ممكن برضه تكون اتكونت عندك من خلال والديك أو من يمثلهم اسمها (الوالد الناقد)، وده لما بيطلع من جواك بيكون شخص قاسي وغاضب ومش بيعجبه العجب.. حد مش بيبطل نقد ولا لوم ولا أوامر ولا تعليمات.. صارم وقاطع ومتسلط ومش بيرضى أبدًا.. الحالة دي بتلبسك في المواقف اللي بتستفزك وتثير غضبك وتخرجك بره إطار التفهم والحكمة.. لأنك ساعتها مش بتسمع ولا بتفهم ولا بتدي فرص.. أنت بتكون ثور هائج صلب الرأي ما ينفعش معاه أخد ولا عطا.. ربنا يحفظنا..

عاوز أؤكد إن كل شخصية أو حالة من دول ليها ما يميزها من طريقة في الكلام.. نبرة في الصوت.. طريقة في الحركة والمشي والجلوس.. شوية كلمات معينة خاصة بيها.. تعبيرات وش مختلفة.. طريقة في استقبال الأحداث والتعامل معاها.. وحتى بناء عصبي خاص في المخ.. وكأنها فعلا شخص منفصل بذاته..

يعني لما تكون في حالة (الطفل الحر).. بتتحرك ببساطة، بتستقبل بدون نقد ولا حُكم، بتفكر بمرونة من غير كلاكيع ولا تعقيدات، كلامك بيكون فيه كتير من العفوية والفكاهة والبهجة والمرح.. بتعبر عن نفسك وعن مشاعرك بتلقائية ومن غير تكليف.. ولما بتكون في حالة (الطفل المتكيف/المذعن)، بتكون هادي جدًّا.. منسحب.. بتسمع الكلام بدون مناقشة.. بتخاف تقول (لا)..

تستحمل الإساءة والإهانة من غير رد.. قعدتك منحنية، صوتك واطي، معندكش أي استعداد للاعتراض أو الاختلاف أو النقد أو الإبداع.. كلماتك بتكون من قبيل (هو ليه بيحصل معايا كده؟).. (أنا حظي دايمًا وحش؟).. (أنا نِفسي في كذا- بكسر النون).. ولما بتكون في حالة (الطفل المتمرد) بتعترض وتتمرد على أي شيء وكل شيء..

ولو لبستك حالة (الوالد الراعي).. بتطبطب كتير على اللي حواليك، وبتستخدم كلمات زي (عاوز أساعدك).. (علشان مصلحتك).. (أنا أدرى منك).. وهكذا.. ولو كنت في حالة (الوالد الناقد).. كلامك بيكون مليان (لازم) و(المفروض) و(هو كده).. وبتشهر صباع (السبابة) كتير في وجه غيرك كتعبير عن اللوازم والمفروضات والقواعد والغضب والصرامة اللي بتكون فيها..

فيه بقى حالة تالتة وأخيرة، ساكنة جواك زي إخواتها، وبتطلع منك في مواقف مختلفة شوية.. الحالة دي اسمها (البالغ) أو (حالة الأنا الراشدة) Adult Ego State.. ودي بتطلع منك في المواقف اللي تستدعي تحكيم العقل ووزن الأمور والتعامل مع الحقائق والواقع بأقل قدر من المشاعر.. في الحالة دي إنت بتقدر تظبط انفعالاتك وردود أفعالك من غير تلقائية الطفل، ومن غير حنية أو قسوة الوالد.. إنت هنا كمبيوتر.. ما تعرفش غير المنطق والحسابات والتجرد من العواطف علشان توصل لرأي أو تاخد قرار.. بتكون محايد.. صريح.. حكيم.. هادي.. متزن.. بتسأل أسئلة مباشرة (ليه؟ إزاي؟ إمتى؟) علشان تفهم وتعرف وتستوعب.. وبتتكلم كلام واضح من قبيل (ده رأيي).. (أعتقد كذا).. (من وجهة نظري) علشان تتواصل مع اللي قدامك..

طبعًا الكلمات دي وغيرها ممكن تطلع من أي حد من الحالات التلاتة.. بس الطريقة اللي بتتقال بيها والمعنى المقصود منها وتعبيرات الجسم والوش اللي بتصاحبها، بتختلف من حالة للتانية..

يبقى موجود جوه حضرتك دلوقت تلات حالات بنسميهم (حالات الأنا) Ego States.. تلات بني آدمين منفصلين عايشين جواك.. كل واحد ليه تاريخه وصفاته وسلوكه.. وكل واحد فيهم بيلبسك في موقف معين.. وساعات ده بيكون بينك وبين نفسك في شكل صوت داخلي.. فكرة ملحة.. رغبة مجنونة.. إحساس بالذنب.. أو عند بعض المرضى وساوس أو هلاوس أو ضلالات..

بالمناسبة التلات حالات دول موجودين جوانا من وإحنا صغيرين..

يعني كلنا بنشوف البنت الصغيرة اللي بتتعامل بكل أمومة (حالة الوالد الراعي) مع العروسة بتاعتها (وساعات مع أمها وأبوها).. وكلنا بنشوف الطفل اللي عنده خمس أو ست سنين وهو بيعنف أخوه أو أخته الصغيرة ويرفع صباعه (حالة الوالد الناقد) وهو بيكلمها ويقولها المفروض تعملي كذا أو لازم تقولي كذا.. أو لما ساعات يلبس نضارة أبوه ويبدأ يتفلسف (حالة الراشد) ويسأل أسئلة منطقية ويقول كلام أكبر من سنه مليان وقائع وحقائق وكأنه حكيم زمانه..

مهم نعرف إنهم مش بس تلات حالات أو تلات أشخاص.. لأ.. هما في الحقيقة أكتر من كده بكتير.. بس دي العناوين الرئيسية والحالات المهمة..

وهنا السؤال: هو أنا مين فيهم؟

والإجابة هي إن حضرتك كلهم (على رأى شيرين- أنا كتير).. بس في كل موقف حضرتك بتكون واحد منهم.. وده الطبيعي والصحي والمفيد.. لكن لو طلع في موقف ما، حد من جواك غير مناسب للموقف.. يبقى ساعتها ده مرض نفسي ووضع غير طبيعي ولا صحيح.. يعني لما يطلع (الوالد الناقد) من جواك في حفلة أو رحلة ويقعد ينقد ويلوم ويتكلم بلغة (لازم) و(المفروض) يبقى ده مش طبيعي.. ولما تلبس حالة (الطفل الحر) وإنت في المحاضرة وتقوم تتحزم وترقص يبقى ده برضه مش طبيعي.. ولما تتحول إلى (العاقل الراشد) وإنت قاعد مع حبيبتك وتكلمها بلغة الحقائق والأرقام والحسابات.. يبقى تطلع على الدكتور النفسي على طول..

أصحاب المدرسة دي في علم النفس (اسمها مدرسة التحليل المعاملاتي) **Transactional Analysis**.. بيشوفوا إن الاكتئاب هو (طفل مذعن) خاضع خانع طول الوقت.. وان الهوس هو (طفل حر) بزيادة شوية أو (طفل متمرد) قرر يثور على العالم وعلى اللي حواليه.. وإن الطبيعي إن التلات حالات يتكاملوا مع بعض تحت القيادة الحكيمة بتاع (الأنا الراشدة) اللي تسمح كل شوية بالتناوب وتبادل الأدوار..

طيب..

الكلام ده كلام نظري ومتخصص وممكن أي طالب علم نفس يقراه في أي كتاب أو مذكرة أو صفحة إنترنت.. مالنا إحنا ومال القصة دي..

أقولك..

القصة دي تخص حضرتك شخصيًّا.. لأن التلاتة دول عايشين جوه كل حد فينا.. ومهم نعرف نفسنا بكل تفاصيلها وخباياها.. مش بس كده.. ده فيه حاجة في منتهى الخطورة والأهمية في الموضوع ده.. لدرجة إنه بيتم تدريسه للناس اللي شغالين في مجال الإعلانات والدعاية ورؤساء الشركات والمخابرات والمدربين وغيرهم.. وهي:

مين بيكلم مين؟

نعم؟

أيون..

مين من التلاتة اللي جواك بيتكلم على لسانك؟

مين عندك بيكلم مين عند اللي قدامك؟

إنت بتخاطب مين في غيرك؟

بتحرك مين في شريك أو شريكة حياتك؟

بتحضّر مين في صاحبك أو مديرك أو زميلك؟

مين من التلاتة اللي جواك بيتعامل مع مين من التلاتة اللي قصادك؟

كلام غريب ومجنون..

بس في الحقيقة.. هو عين العقل..

إزاي؟

بص يا سيدي..

في كل تفاعل أو تعامل مع حد، واحد من التلاتة اللي جوانا بيكلم واحد من التلاتة اللي جوه الآخر.. والطبيعي والسليم إن اللي أوجه له الكلام هو اللي يرد عليه.. مش أكلم حد ويرد عليا حد تاني.. لكن لو أنا كلمت حد ورد عليا حد تاني، ممكن تحصل قفلة وينتهي التواصل قبل ما يبدأ..

يعني لما حضرتك تبقى راجع البيت بعد يوم شغل وتعب وإرهاق.. وتقول لمراتك بمنتهى الهدوء والعقل والواقعية (حالة الأنا الراشدة): أنا جعان جدًّا.. عملتي الأكل؟ الطبيعي إنها ترد عليك بـ (الأنا الراشدة) اللي جواها برضه، وتقولك: آه الأكل جاهز.. أو كنت مشغولة النهاردة ومالحقتش أجهزه.. ده اسمه تفاعل طبيعي.. لكن لما تروح رادة عليك بمنتهى الشعور بالظلم والإهانة وعدم التقدير وتقولك: هو إنت مش شايف غيري؟ ما فيش غير أنا اللي تتعب وتشقى وإنت جاي عاوز تاكل على الجاهز؟ مش تقدّر تعبي شوية؟ حرام عليك!! يبقى (الطفل المذعن- المتكيف) اللي جواها بيرد على (الوالد الناقد) اللي عندك.. وده يعمل (قفلة) فورية في العلاقة.. ولو اتكرر بالشكل ده (من ناحيتها أو من ناحيتك) هايقطع التواصل بينكم من أساسه.. ويبقى اسمه تفاعل (متقاطع)..

لـو إنـت طالـب وبتمتحـن امتحـان شـفوي.. والدكتـور بيكلمـك بحالـة (الراشـد) وبيسـألك بمنتهـى العقـل سـؤال بسـيط.. فالطبيعـي إنـك تـرد عليـه رد برضـه (راشـد) ومنطقـي وواقعـي بالإجابـة السـليمة (أو حتـى غـير السـليمة).. لكـن لـو رديـت عليـه وقولتلـه: معلهـش يـا دكتـور أنـا مـا ذاكرتـش مادتـك كويـس، ومـش مسـتعد للامتحـان.. يبقـى إنـت كـده بتسـتفز فيـه بـكل وضـوح (الوالـد الناقـد)، وهاتلاقيـه يـرد عليـك ويقولـك بمنتهـى الغضـب: طيـب خـد الصفـر ده وامـشي يـا شـاطر..

لـو ابنـك بيكلمـك بـ(الطفـل الحـر) الـلي جـواه وبيقولـك: مـا تيجـي تلعـب معايـا شـوية يـا بابـا.. هـو بيكـون عـاوز (الوالـد الراعـي-الحـاني) الـلي جـواك يـرد عليـه ويقولـه: ومالـه يـا حبيبـي، يالـلا بينـا.. لكنـه أكيـد مـش عـاوز (الراشـد) بتاعـك يقولـه بمنتهـى المنطـق وبـدون أي عواطـف: أنـا مشـغول ومـش فـاضي دلوقـت.

يبقـى مهـم تعـرف مـين جـواك بيكلـم أو بـيرد عـلى مـين جـوه الـلي بتتعامـل معـاه.. علشـان ده ممكـن يسـاعد جـدًّا عـلى التفاهـم والتواصـل (لـو الـلي بكلمـه هـو الـلي بـيرد عليـا)، أو يكـون سـبب في سـوء التفاهـم وقطـع التواصـل (لمـا الـلي يـرد يكـون غـير الـلي اتوجـه لـه الـكلام)..

طبعًـا فيـه نـوع أهـم وأخطـر مـن النوعـين دول في التواصـل.. اسـمه (التفاعـل الخفـي).. وده فيـه اتنـين مـن عنـدك بيكلمـوا اتنـين مـن عنـد الـلي قدامـك في نفـس الوقـت.. حـد بيكلـم حـد بشـكل ظاهـر وواضـح.. بـس حـد تـاني مـن عنـدك بيوصـل رسـالة خفيـة وغـير ظاهـرة لحـد تـاني مـن الـلي قدامـك.. معلـش اسـتحملني في الجنـان ده شـوية..

يعني الأب بيقول لابنه بـ(الوالد الراعي) بتاعه: يا حبيبي ما يهمكش.. ذاكر واعمل اللي عليك، وادخل الكلية اللي إنت عايزها، واللي يجيبه ربنا كله كويس.. بس من تحت لتحت، بيقوله بنظرات عينه وبتصرفاته عن طريق (الأب الناقد): إوعى تدخل غير كلية الطب. أو الأم تقول لبنتها بشكل واضح: اكبري بقى واتجوزي يا حبيبتى علشان نفرح بيكي.. بس في نفس الوقت وبشكل خفي (الطفل) اللي جواها بيقول للبنت: إوعي تكبري وتتخلي عني.. إوعي تكبري وتسيبيني.. الرسايل المتناقضة اللي بالشكل ده ممكن تجنن بجد..

أقولك نكتة بقى علشان نعيد ترتيب مخنا شوية بعد اللخبطة دي كلها.. الأجانب لما بيحبوا بعض.. بيدلعوا بعض.. هو يقولها يا (بيبي).. وهي تقوله يا (بيبي).. الطفل اللي جواه بيستدعي ويحضر ويخاطب ويطلع الطفل اللي جواها.. والعكس بالعكس.. أما عندنا بقى، تلاقى الاتنين الحلوين أول ما يتجوزوا.. هو يقولها يا (ماما).. وهي تقوله يا (بابا).. عرفتوا إحنا بنطلع من بعض إيه.. وبنستدعي إيه عند بعض؟؟!!

مهم كمان نعرف إن كل حالة من دول ليها مفتاح.. وكل شخصية فيهم ليها مدخل.. يعني لما يكون واحد قافش وزعلان وقرفان من نفسه، وعايش حالة (الوالد الناقد) أو (الطفل المذعن-المتكيف).. لما تيجي تكلمه تعمل حسابك إنك تخاطب فيه (الطفل الحر).. تهزر معاه.. تزغزغه.. كده يعني.. مش تقفش عليه وتلومه وتعاتبه وتكرهه في نفسه أكتر ما هو كارهها..

ولما تكون مراتك فرحانة وبتدلع وتهزر وتتنطط قدامك، وماليها (الطفل الحر) بتاعها.. ما ينفعش حضرتك تكلمها بـ(الراشد) الحكيم الفيلسوف المنطقي اللي جواك، ولا تنقدها أو تحكم عليها بـ(الوالد الناقد) بتاعك..

في تعاملاتك مع مرءوسيك.. مهم تكون ساعات والد وساعات راشد وساعات طفل حر.. ومهم تحرك فيهم وتستدعي كل دول برضه من عندهم وقت اللزوم..

تفتكر بقى الناس بتوع الدعاية والإعلانات بيكلموا ويستدعوا مين جوانا؟

الطفل الحر طبعًا..

بيكلموه بالأغاني والموسيقى والإبداع.. بيستدعوه بخفة الدم والرشاقة والجمال.. بيحضروه بالألوان والرسومات والأشكال المبهجة.. علشان (الطفل الحر) ده هو اللي عنده رغبة وتطلع وحب استطلاع.. وهو اللي هايشتري.. ده ما يمنعش طبعًا إنهم في بعض الأوقات القليلة بيكلموا (الوالد) أو (الراشد)..

نكتة تاني..

فيه ظاهرة مشهورة في الشعر الجاهلى وبعض الشعر الحديث.. وهي إن الشاعر بيفتتح أشعاره بحاجة بيسموها (مخاطبة الصاحبين).. يعني يوجه كلامه وشعره (لاتنين) زي مثلا:

(اختلافُ النهارِ والليلِ يُنسي.. اذْكُرَا لي الصِّبا وأيام أُنسِي)..

لغاية النهاردة ما حدش عنده تفسير واضح للحكاية دي.. ليه اتنين. اشمعنا يعني؟ طيب مين هما الاتنين دول؟ وليه الحكاية دي بتتكرر كتير؟ متهيألي إن أوضح تفسير للظاهرة دي بعد الكلام اللي فات هو إن الشاعر بيكون في حالة من التلات حالات دول (الطفل/الوالد/الراشد) وبيكلم (بعقله الباطن) الاتنين التانيين اللي جواه..

فيه حاجتين مهمين قبل ما أخلص..

أولًا.. يا ريت تكون شوفت إنت علاقتك إيه بأجزاءك الداخلية.. عامل إيه مع الناس اللي عايشة جواك؟ حالات الأنا بتاعتك متفاهمة ومتناسقة وبتحب بعض وبتعرف تخرج إمتى ومع مين؟ واللا إنت في خناقة داخلية عنيفة.. فيها أجزاء نفسك كارهة بعضها وإنت رافض دي ومقاطع دي وعاوز تخلص من دي؟ قابل نفسك كلها على بعضها بكل حالاتها وأحوالها واللا مقسمها ومجزءها ومخليها حتت ما لهاش علاقة ببعض؟

ثانيًا.. اسأل نفسك: مين بيطلع من جواك؟ وإمتى؟ ومع مين؟

شوف إنت بتكلم مين في الشخص اللي قدامك؟

اعرف إنت بتوصل إيه على المكشوف؟ وإيه من تحت لتحت؟

اكتشف.. مين بيتكلم على لسانك؟

اتعلم عن نفسك.. واعرفها.. واتعلم عن نفوس الآخرين واعرفهم..

علشان ده مفتاح مهم جدًّا..

في أي علاقة صحية..

(٤)

إنت شايفني؟

(سيجموند فرويد) كان عنده صاحب وأستاذ اسمه (بروير).. بروير كان برضه محلل نفسي واشتغل وكتب مع فرويد شوية.. وكان عنده مريضة مهمة جدًّا في تاريخ التحليل النفسي اسمها (أنّا) بتشديد النون.. كانت بتعاني من أعراض نفسية كتيرة وصعبة اصطلح على تسميتها وقتها (هيستيريا)..

(أنّا) خلال رحلة علاجها حست بمشاعر حب وانجذاب ناحية الدكتور بتاعها.. والمشاعر دي فضلت تزيد لغاية ما تحولت لرغبة جنسية وأحلام بالزواج.. (بروير) كان بيحلل ده نفسيًّا ويحاول يحله ويعالجه بهدوء، لغاية ما (أنّا) تصورت إنها حامل منه وبدأت تطارده.. الراجل توقف عن علاجها وحوّلها للمستشفى.. ويقال إنه من وقتها ساب المهنة كلها..

المهم.. فرويد كان شريك بروير في الشغل والتحليل النفسي.. وكان بيتابع تحليل وعلاج حالة (أنّا).. وقدر من خلال ده إنه يكتشف إن كل المشاعر اللي كانت (أنّا) بتحسها ناحية (بروير) هي في الحقيقة مشاعر قديمة ومتخزنة جواها ناحية حد تاني خالص.. افترض إنه أبوها.. وإن المشاعر دي فضلت كامنة ساكنة جواها لغاية ما جه شخص في حياتها يمثل دور الأب (اللي هو كان المعالج النفسي).. واتحركت المشاعر دي تاني، وتم إسقاطها (طرحها) على شخص (بروير)، وبقت حاسة إنها بتحبه وبقي عندها الرغبة الطفولية في إنها تعيش حياتها معاه على طول..

حالة (أنّا) بالإضافة لكتير من الحالات اللي كان بيعالجها فرويد وبروير ساعدت على صياغة مفهوم اسمه (الطرح) ودخوله عالم التحليل والعلاج النفسي لغاية النهاردة..

(الطـرح) معنـاه ببسـاطة إعـادة توجيـه مشـاعر وأفـكار وسـاعات سـلوكيات ناحيـة حـد معـين في الحـاضر (بشـكل غـير واعـي) في حـين إن أصلهـا ناحيـة حـد تـاني خالـص في المـاضي.. وليـه صـور كتـير جـدًّا.. ممكــن حــب.. ممكــن كــره.. ممكــن غضــب.. ممكــن تقديــس.. وغـيره وغـيره..

المفاجـأة بقـى إن ظاهـرة (الطـرح) دي مـش بتحصـل بـس في حجـرة العــلاج النفــسي.. لا.. دي بتحصــل في البيــت.. وفي الشــارع.. وفي الشـغل.. وفي أي حتـة..

أوبااااااااااااااااااااااااا..

إيه الكلام ده؟!

الـكلام ده معنـاه ببسـاطة إن ممكـن حضرتـك تحـس بمشـاعر ناحيـة حـد.. وهـي في الحقيقـة ناحيـة حـد تـاني خالـص !!

لمـا حضرتـك تشـوف واحـدة في الشـارع لأول مـرة.. وتحـس ناحيتهـا بحـب مفاجـئ وقـوي وسريـع ورهيييييـب.. وتشـوف فجـأة إنهـا أفظـع بنـت في الدنيـا، وأروع كائـن في الوجـود، وإنهـا مليانـة حنيـة ورقـة وملائكيـة، مـن غـير حتـى مـا تكلمهـا كلمـة واحـدة.. يبقـى سـاعتها فيـه احتـمال كبـير إن المشـاعر دي تكـون قديمـة ومتخزنـة جوالـك ناحيـة حـد تـاني خالـص.. حبيبـة سـابقة.. مدرسـتك زمـان.. صـورة والدتـك المثاليـة في ذهنـك.. وهكـذا..

بلاش كده.. لما رئيسك أو مديرك في الشغل يعدي من قدامك وينسى يقولك صباح الخير.. تقوم حضرتك تحس بغضب شديد، أو خوف غير مبرر، وتبدأ تتعامل معاه بشكل مليان جفاء وعنف، أو رهبة ورعب.. يبقى غالبًا الموقف ده حرك فيك مشاعر قديمة ناحية حد تاني في حياتك.. من أول مدرسك في ثانوي.. لغاية أبوك..

لما تروح بيتك.. وتحصل بينك وبين مراتك مناقشة عادية جدًّا لأي سبب تافه.. وتلاقي منها رد فعل قوي وعنيف وغير متناسب مع الموقف أو السبب.. يبقى هي غالبًا مش بتكلمك إنت.. دي بتكلم حد تاني قديم في شخصك..

وما فيش أشهر من المثل المتكرر كل يوم بين الزوجة وحماتها.. اللي بتقوم فيه الزوجة عادة بشكل غير واعي بطرح كل مشاعرها السلبية الكامنة في عقلها الباطن ناحية أمها (واللي ممكن هي نفسها ما تكونش عارفة إنها موجودة ولا عبرت عنها قبل كده) وتعيد توجيهها ناحية حماتها.. في مشهد متكرر بشكل يثير الدهشة في معظم البيوت تقريبًا.. من غير ما حد يسأل: هو ده أصله إيه؟

بعض عمالقة التحليل النفسي بيقولوا إنه ما فيش علاقة تخلو في مرحلة من مراحلها من جزء (طرحي).. وإن النمو الصحي للعلاقات بيخلي الجزء ده أقل ما يكون.. والجزء الحقيقي هو الأكبر والأغلب..

بالمناسـبة.. أكـتر وأشـهر أنـواع العلاقـات اللي بتسـهل عمليـة (الطرح) دي هــي العلاقــات عــبر الإنترنــت أو التليفــون.. الــلي مــش بتكــون شـايف فيهـا الطـرف التـاني وإنـت بتكلمـه.. وده بيسـاعد جـدًّا إنـك ترمــي عليــه مــن جــواك كل الــلي متخــزن ومــش لاقــي حــد يترمــى عليـه..

طبعًـا الموضـوع أعقـد مـن كـده بكتـير، لأن كـمان فيـه مسـئولية بتقـع عـلى الجانـب الآخـر في تحريـك وتنبيـه وسـاعات إثـارة بعـض المشـاعر المتخزنـة جوانـا وتوجيههـا ناحيتـه.. إلى جانـب إنـه ممكـن حـد يتعامـل معـاك بمشـاعره ناحيـة نفسـه هـو شـخصيًّا أو ناحيـة جـزء بيحبـه أو بيكـره فيهـا..

إحنا غلابة جدًّا..

تصـور إنـك في بعـض الأوقـات مـش بتكـون شـايف الـلي قدامـك وإنـت بتكلمـه.. وبتكـون في الحقيقـة شـايف جـواك حـد غـيره..

وإن سـاعات حـد يكـون بيتعامـل معـاك عـلى إنـك شـخص تـاني إنـت مـا تعرفـوش أصـلاً..

وإن علاقاتنا مع بعض مش إحنا بس الشريك الأساسي فيها..

طيب.. أعرف منين إذا كانت مشاعري وأفكاري وسلوكياتي ناحية حد طبيعية والـلا (طرحية)؟

طبعًا ده سؤال صعب وإجابته أصعب.. لكن باختصار.. أول ما تلاقي مشاعرك ناحية حد كتيرة جدًّا.. وسريعة جدًّا.. وما لهاش أي مبرر.. اعرف فورًا إنك (غالبًا) مش شايف الحد ده، ومش بتتعامل في الحقيقة معاه هو.. إنت بتتعامل مع حد تاني، من خلاله.. طبعًا فيه حاجات واحتمالات وتفاصيل تانية كتير.. بس مش وقتها..

فيه دعاء شهير بيقول: (اللهم أرنا الأشياء كما هي)..

يا رب..

أرنا الأشياء كما هي..

(٥)

إوعى تلبس

الفصل ده هو الوجه الآخر للفصل السابق..

يعني هنا مش إنت اللي عندك مشاعر ناحية حد وهي أصلا ناحية حد تاني..

لا..

هنا أنت الحد اللي بتترمى عليه المشاعر دي.. وهي أصلًا مش تبعك، ولا تمت ليك بصلة..

بص يا سيدي..

لا.. بص بجد..

عاوزك كده بهدوء وببساطة تبص حواليك.. أو بصيغة أدق.. تبص على الناس اللي حواليك..

بالراحة كده..

بص كويس..

قرايبك.. حبايبك.. جيرانك.. أصحابك.. مراتك.. جوزك..أي حد تاني..

كل واحد من الناس دي جواه (غالبًا) سيناريو قديم.. يعني مجموعة من الأحداث الحياتية اللي اتعرض لها في مرحلة من مراحل عمره، وما زالت عايشة جواه كما هي بنفس المشاهد والمشاعر والأفكار، كأنها لسه حاصلة حالاً.. يعني حد ما زال جواه شكل وتفاصيل علاقته بأبوه، وإزاي كان طيب وحنين وصبور.. حد لسه محتفظ بمشاعر خوفه من أخوه الكبير.. حد مفتقد حبيبته الأولى..

واحدة مش قادرة تنسى نظرات الشك والارتياب اللي كانت بتشوفها في عين أمها لما ترجع البيت متأخر شوية.. واحدة لسه محفور جواها الأذى النفسي والبدني اللي اتعرضت ليه وهي صغيرة على إيد واحد جبان وندل استحل نفسها وجسمها.. واحدة تالتة مش قادرة تنسى الرعب اللي كانت حاسة بيه لما تاهت عن مامتها في السوق وهي صغيرة..

وغيره.. وغيرها..

دراما شغالة جوه كل واحد أو واحدة.. مبنية على أحداث قديمة عدى عليها الزمن وفات.. كل دراما من دول سايبة أثر.. وكل حدث أو مشهد أو حكاية من دول سايبة رسالة نفسية مهمة وأساسية جدًّا في التكوين النفسى بتاع كل حد فينا.. رسالة بيعيش بيها عمره.. وبيبني عليها حياته.. وبيتعامل على أساسها مع الناس..

يا لهوي!!

يعني إيه؟

يعني حد وصلته رسالة مضمونها "إنت ما تستاهلش" بكل تنويعاتها، زي "إنت ما تستاهلش تتحب" أو "إنت ما تستاهلش تفرح".. أو "إنت ما تستاهلش غير درجاتك في الثانوية العامة".. أو "إنت ما تستاهلش غير اللي أنا أسمحلك بيه"..

حد تاني وصلته رسالة بتقول "محدش هايهتم بيك إلا لو كنت مريض".. وفي قول آخر "محدش هايعيرك أي اهتمام إلا لو كنت صانع للمشاكل".. وفي قول ثالث "عاوزانا نشوفك يبقى تجذبي انتباهنا على قد ما تقدري"..

حد ثالث وصلته رسايل مجملها "ما ينفعش تعتمد على نفسك وأنا موجود".. أو "إنت ما تقدرش لوحدك".. أو "إنت هاتفضل صغير على طول"..

حد رابع شبع رسايل من نوع "اعمل كل حاجة تخليني أرضى".. أو "أنا مش هارضى عنك أبدًا".. أو "مهما عملت.. كأنك ماعملتش حاجة"..

وهكذا.. وهكذا..

كتير من اللي وصلته رسايل بالشكل ده.. واللي جواه دراما عاملة كده، ما بيكونش قدامه وقت ما وصلته إلا إنه يصدقها، لأنها غالبًا بتكون وصلته من أقرب الناس ليه.. وفي وقت وعمر وظروف تخليه ما يقدرش يعمل أي حاجة غير إنه يستسلم ليها..

مش بس كده.. ده بيفضل طول عمره عايش بيها.. ومحور حياته حواليها.. وبيتصرف على أساسها..

والأصعب من كل ده.. هو إنه ساعات بيسعى طول الوقت إنه يحققها.. آه.. يحققها.. ويثبتها.. وكأنها نبوءة.. ما ينفعش غير إنها تتحقق.. وده لسبب بسيط جدااااااا.. هو إنه ما عرفش عن نفسه وعن اللي حواليه (وقتها) غير كده.. وما اتعلمش عن الحياة والعلاقات (ساعتها) غير ده.. وما كانش عنده أي بدائل يحمي بيها نفسه.. ولا أي اختيارات تانية يدافع بيها عنها..

طبعًا ده شيء صعب ومؤلم جدًّا.. ومحتاج شهور وربما سنوات من العلاج النفسي الحقيقي العميق أو العلاقات الجيدة الطيبة....

بـس في الحقيقـة مـش هـو ده الـلي عـاوز أتكلـم عنـه.. أو ألفـت الانتبـاه ليـه..

الـلي عـاوز ألفـت الانتبـاه ليـه هـو الطـرف التـاني مـن القصـة.. الطـرف الـلي هاتتحقـق النبـوءة عـلى إيديـه.. أيـون.. الطـرف الـلي صاحـب النبـوءة هايختـاره علشـان يكمـل الحبكـة الدراميـة..

مـا هـو فيـه رسـايل وصلـت.. وفيـه مسرحيـة دراميـة متخزنـة.. وفيـه نبـوءة لازم تتحقـق.. وفيـه بطـل للقصـة.. يبقـى ناقـص مـين؟ قـول إنـت بقـاااااااا..

ناقـص الشـخص الـلي هايختـاره البطـل علشـان يلعـب الـدور الـلي ناقـص.. الشـخص الـلي هايحافـظ عـلى سـير الأحـداث في الخـط المرسـوم ليهـا.. الشـخص الـلي هايطمـن البطـل إن اختيـاره كان صحيـح.. وإنـه كان معـذور لمـا صـدق الـلي وصلـه.. وإنـه مـا كانـش ومـا عـادش ينفـع إلَّا إنـه يكـون كـده، ويفضـل كـده..

بمعنى..

معظـم الـلي وصلتـه رسـالة "إنـت مـا تسـتاهلش".. هايـدور طـول الوقـت عـلى شـخص يعاملـه عـلى إنـه مـا يسـتاهلش.. الشـخص ده ممكـن يكـون صاحـب أو صديـق أو زوج أو زوجـة..

ومعظـم الـلي وصلتـه رسـالة "إنـت مـا تقـدرش لوحـدك" هايفضـل طـول حياتـه يـدور عـلى حـد يتسـند عليـه ويعتمـد عـلى وجـوده، ومـن غـيره يحـس إنـه ضعيـف قليـل الحيلـة.. والحـد ده ممكـن يكـون رئيسـه في الشـغل أو مراتـه أو حتـى ولـد مـن أولاده..

ومعظـم الـلي وصلتـه رسـالة "أنـا مـش هـارضى عنـك أبـدًا".. مـش هايسـتريح غـير لمـا يلاقـي حـد لا يـرضى أبـدًا مهـما عمـل أو بـذل مجهـود، ويعمـل معـاه علاقـة، ويتشـعلق فيـه..

كل الـلي فـات ده بقـى مقدمـة.. ومقدمـة مختـصرة جـدًّا لـلي جـاي دلوقـت.. الـلي عـاوز أقولـك فيـه وبـكل وضـوح:

كتـير أوي مـن النـاس الـلي حواليـك بيـدور عـلى حـد يلبسـه أحـد الأدوار المهمـة والمؤثـرة في مسرحيـة حياتـه.. خـلي بالـك أحسـن حـد يحـاول يلبسـك دور غـير حقيقتـك..

هاتلاقـي حـد بيقولـك إنـت أنـاني، مـش بتهتـم بيـا، ومـش شـايف غـير نفسـك.. علشـان يلبسـك دور النـدل الأنـاني الطـماع.. ويؤكـد لنفسـه رسـالة "إنـت دايمًـا مظلـوم"..

هاتلاقـي حـد بيطلـع منـك كل شر.. ويسـتفز فيـك كل غضـب.. ويتصيـد ليـك كل خطـأ.. علشـان يلبسـك دور الشريـر المتسـلط المفـتري.. ويؤكـد لنفسـه رسـالة "كل النـاس وحشـين/أشرار، وأنـا بـس الـلي طيـب"..

هاتلاقـي حـد بيشـكرك عـمال عـلى بطـال.. ويعبرلـك عـن كل الامتنان والعرفـان مـن غـير مـا تعمـل أي حاجـة.. مـا يتحركـش إلا بإذنـك.. ومـا يتنفسـش إلا بمشـورتك.. علشـان يلبسـك دور الشـخص القـوي الباسـل المخلـص.. ويفضـل معتمـد عليـك، ويؤكـد لنفسـه رسـالة "مـا ينفعـش تعتمـد عـلى نفسـك"..

هاتلاقـي الـلي بيحـاول يلبسـك دور أبـوه الطيـب، ويحرمـك مـن حقـك في الغضـب والحنـق والرفـض أحيانـًا.. هاتلاقـي الـلي بيحـاول يلبسـك دور حبيبتـه القديمـة، مـن غـير مـا يشـوفك ويشـوف حقيقتـك الأجمـل والأحـلى.. وهاتلاقـي الـلي بيحـاول يلبسـك دور المعتـدي المجـرم القـاسي.. بـدون أي وجـه حـق..

هاتلاقـي الـلي يحـاول يلبسـك دور الجـاني.. والـلي يحـاول يلبسـك دور الضحيـة.. والـلي يحـاول يلبسـك دور المنقـذ.. وإنـت ولا جـاني ولا ضحيـة ولا منقـذ.. إنـت شـخص عـادي طبيعـي غلبـاااااان..

خلي بالك بقى..

وفتّح عينك كويس جداااااا..

إوعى تلبس أي دور حد يحاول يلبسهولك..

إوعى تكون إنت الشخص اللي هايحقق النبوءة المشئومة..

إوعـى تلاقـي نفسـك طـرف في لعبـة دراميـة بائسـة..لا هـي بتاعتـك.. ولا إنـت قدّهـا..

وإذا كان ده حصـل فعـلاً.. فالحـق بسرعـة وبـدون أي تـردد.. اقلـع الـدور ده فـوراااااااااااا.. وارجـع نفسـك الـلي كنـت تعرفهـا ومتأكـد منهـا قبـل مـا تعـرف الشـخص ده مبـاشرة.. ومـا تسـمحش لـه أو لغـيره إنـه يلبسـك أي دور أو يدخلـك في أي مسرحيـة حياتيـة هزلية..

إوعى تلبس..

إوعى تلبس..

(٦)

أنا إنتي

ظبتـي نفسـك قبـل كـده وإنتـي بتعمـلي نفـس الـلي مامتـك كانـت بتعملـه معـاكي وإنتـي صغـيرة؟

كشـفت نفسـك في أي مـرة وإنـت في أحـد المواقـف أو التصرفـات، نسـخة طبـق الأصـل مـن حـد غـيرك؟ أبـوك.. أخـوك.. حـد مـن أصحابــك..

جربت الحكاية دي قبل كده؟

كشفت نفسك مرة وإنت حد تاني؟

قفشـت نفسـك وإنـت بتكـرر نفـس الـلي اتعمـل معـاك، بـس مـع غـيرك؟

كام مرة كنت (إنت) النهاردة؟

بص كده في المراية..

هو إنت مين دلوقت؟

إحنـا سـاعات لمـا بنحـب حـد، خاصـة مـن المشـاهير وإحنـا في سـن الشـباب.. بنلبـس زيـه، نـسرح نفـس تسريحتـه، وهكـذا.. بنعمـل ده بشـكل واعـي وواضـح.. وده اسـمه (تقليـد)..

لكـن سـاعات بيوصـل بينـا الحـب والشـغف درجـة كبـيرة جـدًا، مـع عـدم قدرتنـا عـلى الوصـول لـلي بنحبـه، أو عـدم اسـتطاعتنا إننـا نكـون زيـه.. وقتهـا ممكـن نعمـل حاجـة تانيـة غـير (التقليـد) اسـمها (تقمـص).. وده بيعملـه عقلنـا الباطـن بـدون وعـي كامـل مننـا.. فنتكلـم زي الحـد ده، نمـشي زيـه، نفكـر زيـه، نسـتقبل زيـه، نفهـم زيـه، نحـس زيـه، باختصـار.. نتحـول لنسـخة منـه.. نبقـى (هـو)..

الحكايـة دي مهمـة جـدًّا في بعـض الأوقـات.. مهـم إن الولـد في سـن معـين يتقمـص أبـوه علشـان يحـس إنـه بينتمـي لعـالم الرجـال، ويتكـون جـواه الضمـير الأبـوي الـلي هايسـتمر معـاه طـول حياتـه، وكـمان مهـم إن البنـت في إحـدى مراحـل طفولتهـا تتقمـص أمهـا علشـان تحـس إنهـا تنتمـي لعـالم الإنـاث ويتكـون برضـه جواهـا الضمـير الإنسـاني الـلي هاتعيـش بيـه..

سـاعات بنتقمـص النـاس الـلي بنحبهـم علشـان نحـس إننـا قريبـين منهـم وكل حتـة فينـا تتونـس بيهـم.. سـاعات بنتقمـص أسـاتذتنا وأصحابنـا وإخواتنـا وحبايبنـا.. وغيرهـم وغيرهـم.. التقمـص هنـا بيكـون مطلـوب كشـكل مـن أشـكال القـرب أو التعلـم أو النمـو النفـسي.. باتقمـص حـد، أقـرب منـه أو تونـس بيـه أو أتعلـم منـه حاجـة، وبعديـن خـلاص.. زي الجاكيـت كـده الـلي ممكـن ألبسـه في وقـت معـين وأقلعـه بعدهـا بشـوية وألبـس غـيره وهكـذا..

بـس الغريـب والمثـير للدهشـة.. هـو إننـا سـاعات بنتقمـص النـاس الـلي بنكرههـم.. النـاس الـلي آذونـا.. النـاس الـلي اعتـدوا علينـا وشـوهونا وتركـوا فينـا آثـار سـيئة.. ده اسـمه (تقمـص المعتـدي).. أو (التوحـد مـع المعتـدي).. **Identification with the Aggressor**

وهنا فصل الخطاب.. ومحور الكلام.. ولب الرسالة..

شوف شوية أمثلة..

طالـب في لجنـة امتحـان شـفهي.. والدكتـور كان غلـس وقـاسي وظـالم.. وطلـع عـين الولـد وبهدلـه.. وكان هايسـقطه.. تلـف الأيـام والسـنين، ويبقـى الطالـب ده في نفـس مـكان الدكتـور وبيمتحـن طالـب عنـده.. تلاقيـه بـدل مـا يكـون لطيـف ومنصـف وعـادل معـاه.. يتحـول بقـدرة قـادر إلى نسـخة طبـق الأصـل مـن الدكتـور الـلي ظلمـه.. وسـاعات يكـون أقـسى وأظلـم منـه..

طفـل اتعـرض لتربيـة صعبـة وطريقـة قاسـية في التعامـل مـن أبـوه وأمـه.. يجـي لمـا يخلـف ويكـون عنـده أولاد.. يتعامـل معاهـم في كتـير مـن المواقـف بنفـس القسـوة الـلي اتعـرض ليهـا.. وكأنـه بيتقمـص أبـوه أو أمـه.. بـدلا مـن عمـل العكـس..

حـد اتعـرض لقهـر وعنـف وذل.. أول مـا تلـف الأيـام وتـدور دورتهـا، ويبقـى في مـكان الـلى قهـره وظلمـه، يتحـول لنسـخة منـه.. وربمـا أسـوأ..

إحنـا سـاعات بنتقمـص الـلي اعتـدى علينـا علشـان معرفنـاش ناخـد حقنـا منـه.. أو علشـان مـا نحسـش بالضعـف والعجـز قـدام نفسـنا.. أو علشـان في نفـس الوقـت الـلي كنـا فيـه بنكرهـه.. كنـا برضـه بنحبـه..

بص تاني كده في المراية.. واسأل نفسك كمان مرة..

كام مرة اتعاملت مع حد بنفس طريقة تعامل أبوك معاك؟

في كام موقف لقيتي نفسك بتكرري مع بنتك أو صاحبتك نفس اللي كانت والدتك بتعمله معاكي؟

إمتى آخر مرة تقمصت حد غيرك ولعبت دوره؟

إمتى آخر مرة كنت مش إنت؟ كنت اللي ظلمك واعتدى عليك؟

في الحقيقة أكبر ظلم ممكن تظلمه لنفسك هو إنك تكون نسخة من اللي آذاك..

وأكبر انتصار عليك من حد ظلمك.. هو إنه يحولك لصورة منه..

مش بس كده..

ده كمان أكبر أذى ممكن يؤذيهولك حد بتحبه.. هو برضه إنه يخليك نسخة منه.. لأنه هايمسح شخصيتك فيه، ويدوّب ملامحك جواه، ويحرمك من اختلافك وتفردك.. هايخليك زي الوصف الموجود في أغنية أصالة (أنا إنتى).. وصف شكله جميل من بره، لكنه مليان تشويه وأذى من جوه (وباقي الأغنية بيؤكد كده):

أنا حبك.. أنا صاحبك.. أنا عقلك وتفكيره..

ما أنا منك.. وروح قلبك.. وأخوكي لما تحكيله..

أنا فرحك.. ألم تعبك..

أنا في كل اللي بتحسيه حاسس بيكي..

ما أنا إنتي.. ما أنا إنتي..

مـا فيـش تشـويه أكـتر مـن إنـك تلاقـي نفسـك بتعيـش بشـخصية حـد تـاني.. مهـما كان الحـد ده..

بص في المراية مرة أخيرة..

واوعد نفسك..

إنك هاتفضل طول الوقت (أنت)..

وإنك مش هاتكون في أي وقت أي حد تاني غيرك..

أي حد..

(٧)
انتبه.. أنت ترجع إلى الخلف

تفتكـر إيــه أصعــب حاجــة ممكــن الواحــد يعملهــا لمــا يتعــرض لحـدث نفـسي هائـل يفـوق قدراتـه النفسـية عـلى التحمـل: حـادث مفاجــئ.. خــبر وحــش.. ظــروف صعبــة.. أذى بــدني أو معنــوي شـديد.. تربيـة قاسـية.. فقـد شيء أو شـخص غـالي أو عزيـز (مـع وجـود بعـض العوامـل الجينيـة، وبعـض الاضطـراب الكيميـائي بالمـخ، وبعــض الظــروف الاجتماعيــة أو البيئيــة طبعًــا)؟

في الحقيقـة هـو ممكـن يعمـل (أو تحصـل لـه) حاجـات كتـير، منهـا إنــه يصــاب بمــرض أو عَــرَض نفــسي.. اكتئــاب.. توتــر.. اضطــراب مــا بعــد الصدمــة.. أو درجــات مختلفــة مــن غيــاب الوعــي.. وســاعات اضطــراب في الشــخصية، وممكــن جنــون.. وغيرهــم..

الأمــراض النفســية ليهــا أشــكال وأنــواع كتــير جــدًّا.. لدرجــة إن أسـاميها بتتغـير كل شـوية مـع الاكتشـافات الجديـدة في عـالم الطـب النفــسي.. لكــن مــن وجهــة نظــر تحليليــة معينــة، بعــض الأمــراض النفسـية هـي في الحقيقـة رجـوع للخلـف (نكـوص/ Regression)..

بمعنــى.. إنــه أمــام الصدمــة النفســية الشــديدة الــلي ممكــن حــد يقابلهــا أو يمــر بيهــا، بيقــرر عقلــه - في بعــض الأوقــات- إنــه يرجــع لآخـر مرحلـة عمريـة كان حاسـس فيهـا بالأمـان والاتـزان النفـسي.. عــادة بتكــون المرحلــة دي أثنــاء الطفولــة.. يرجــع ســنة، اتنــين، ثلاثــة، عــشرة، عشريــن.. هــو ونصيبــه.. وبتظهــر عليــه وهــو كبــير كل المواصفــات والخــواص النفســية الــلي كانــت موجــودة عنــده في المرحلــة العمريــة الصغــيرة دي (بــس وقتهــا كانــت موجــودة بشــكل طبيعــي كجــزء مــن نمــوه)..

تصور بقى لو المريض كل ما يرجع بعقله كام سنة لورا، يلاقي المرحلة اللي رجعلها مرتبطة كمان بصدمة نفسية تانية، وتالتة، وهكذا..

ساعتها هايضطر يعمل حاجة صعبة جدًّا.. وهي إنه هايفضل يرجع لغاية ما يوصل للمرحلة النفسية اللي كان فيها وهو عنده كام شهر، لما كان بيتخيل/ يهلوس حاجات مش موجودة يسلي بيها نفسه في غياب أمه (وإحنا نقول عليه ده بيحرك عينيه علشان بيشوف الملايكة).. ونسمي ده في علم المرض النفسي رجوع/ نكوص غائي متقدم Progressive Teleological Regression يؤدي إلى (الفصام).. الجنون يعني.. وهو من أعتى الأمراض النفسية.. لكنه مش أعتاها ولا أصعبها على الإطلاق..

الأعتى والأصعب فعلًا من الجنون ومن الاكتئاب ومن اضطراب الشخصية هو إن المريض يرجع لورا شوية أكتر.. آه.. يرجع كمان قبل الكام شهر الأولانيين في عمره، علشان حتى دول ما كانش حاسس فيهم بالأمان (إهمال شديد من الأم، قسوة شديدة من الأب أو الأم، صدمة نفسية شديدة جدًّا).. ساعتها هايقرر (بشكل غير واعي) إنه يرجع للرحم.. لحياة ووضع وسلوك الجنين..

فاكرين مسلسل (سارة).. أهو هو ده اللي كان حاصل ليها.. سارة كانت عايشة حياة الجنين علشان دي كانت آخر مرحلة هي حست فيها بالأمان في حياتها.. ولما اطمنت للعالم وللناس عن طريق الدكتور اللي كان بيعالجها (د. حسن)، كبرت شوية وبقت تتكلم وتتصرف زي الأطفال الصغيرين.. وتوالت أحداث المسلسل..

كل ده أنا كاتبه في الحقيقة علشان أمهد وأقدم للكلام الجاي..

إنت عارف إن الجنين في رحم أمه بيحس وبيستقبل رسايل كتير من العالم الخارجي؟ بيوصله حنان أمه ومشاعرها.. بيحس هي مضايقة واللافرحانة، بيعرف هي مطمنة والـلا قلقانة، بيوصله هي بتحبه والـلا لأ، قابلة وجوده واللارافضاه، عاوزاه واللاجه غلطة.. هو بيحس ويستقبل كل ده بطرق كتير جدًّا أبسطها الهرمونات اللي بيفرزها جسم الأم في حالاتها النفسية المختلفة وبتوصل للجنين من خلال المشيمة.. يعني حتى جوَّه الرحم.. ممكن الجنين يحس بالحب والعطف والقبول والأمان.. أو يحس بالكُره والجفاء والرفض والتهديد.. ده مش كلام فلسفي ولا أسطوري.. ده كلام علمي عليه آلاف الأبحاث والدلائل الحديثة..

المهم.. تصور بقى لو حد حصله صدمة نفسية بأي شكل من اللي وصفناهم، وكل ما عقله يُحاول يرجع لآخر مرحلة عمرية حس فيها بأمان ما يلاقيش، ولا حتى في الرحم وهو جنين.. عارف هايعمل إيه ؟ عارف إيه القرار اللي عقله هاياخده (بشكلٍ غير واعي طبعًا) وينفذه ؟ قرار في منتهى الصعوبة والقسوة.. قرار إنه ينفصل عن العالم.. يخاصم الحياة.. يقفل على نفسه أبواب نفسه.. هو مش هاينتحر أو يموت نفسه.. لا.. هو هايعمل حاجة أصعب.. هو هايعيش ميت.. هايبقى زيه زي أي نبات أو جماد.. لا ياكل، ولا يشرب، ولا يتكلم.. تشيله من هنا وتحطه هنا.. ما يتحكمش في أعصاب وعضلات جسمه ولا حتى في دخوله الحمام.. لو سيبته واقف هايفضل واقف.. لو خليته قاعد هايفضل قاعد.. إنت قدام شخص قرر يفارق الحياة وهو عايش..

بيسموا ده في الطب النفسي كتاتونيا Catatonia، وهي كلمة من أصل لاتيني معناها جثة.. بني آدم قرّر يتحول لجثة.. علشان ده الوضع الوحيد اللي بيحس فيه بالأمان.. وضع الخروج من الحياة بكل سخافتها وضراوتها ومخاوفها.. هو مش بس بيغيب بوعيه زي حالات الهيستيريا والانشقاق.. لا.. ده كمان بيغيب عن العالم بجسمه.. وبمشاعره.. وبأحاسيسه..

الكتاتونيا هي أصعب مرحلة من المراحل اللي ممكن يوصل ليها أي مريض نفسي، وعلاجها أصعب منها، وفهمها والوصول لمعانيها المختلفة من مريض لمريض أصعب وأصعب..

في جلسة مع إحدى مريضات الكتاتونيا بعد علاجها.. قالت المريضة للمعالج بتاعها (الإيطالي سيلفانو آريتي) إنه من ضمن أسباب مرضها بعدم الحركة والانفصال عن العالم هو شعورها بالذنب، لأنها كانت متصورة إن أي حركة هاتعملها ولو بسيطة هاتلخبط موازين الكون كله.. كلام شكله غريب.. لكن في الحقيقة، المريضة دي وصلها طول عمرها إن كل أفعالها غلط.. وكل كلامها بيعمل مشاكل.. وكل تصرفاتها بتلخبط الدنيا.. اللي حواليها وصّلولها شعور عميق وساحق بالذنب على كل حاجة.. لدرجة إنها حسّت إن وجودها نفسه يدعو للشعور بالذنب.. فقرر عقلها الباطن إنه يشل هذا الوجود ويوقف نشاطه ويمنعه من عمل كل شيء وأي شيء.. علشان ما تغلطش وما تتعرضش للعقاب.. وما تحسش بالذنب..

الكتاتونيـا هــي انعـدام الحيـاة النفسـية بحثًـا عــن لحظـة أمـان واحــدة فيهــا..

الكتاتونيا هي قرار بوقف الوجود.. من شدة الألم والخوف..

الكتاتونيا هي أعمق درجة من درجات الموت النفسي..

لــو ليكــم أصحــاب.. قربــوا منهــم وحبوهــم واســتقبلوا حبهــم.. احفــروا ذكرياتكــم الحلــوة معاهــم في كل خليــة فيكــم..

لـو ليكـم أهـل.. اقعـدوا معاهـم واسـمعوهم وكلموهـم.. سـامحوهم واعذروهـم.. احضنوهـم وحسـوا بحضنهم..

وانتـو بتربـوا أولادكـم.. خلـوا فيـه بينكـم وبينهـم لحظـات حلـوة كتـير.. مواقـف طيبـة فيهـا قبـول وفرحـة ورحمـة..

علشان في وقتٍ من الأوقات..

لحظـة أمـان واحـدة.. ممكـن تكـون هـي حائـط الصد ضـد صدمـةٍ نفسـيةٍ مفاجئـةٍ..

موقــف طيــب بسـيط.. ممكــن يكــون هــو درع الحمايــة قصــاد هجــوم المــرض النفــسي وشراســته..

حضـن دافي صغـير .. ممكـن يكـون هـو مكانـك الأخـير عنـد اختفـاء كل الأماكــن..

كلمـة حلـوة.. نظـرة قـرب.. ابتسـامة رضـا.. ممكـن تكـون هـي الملجأ والمـلاذ والمنقـذ.. وقـت طوفـان النفـس العنيف..

غمـض عينـك.. حسـهم.. افتكرهـم.. اسـترجعهم.. وامسـكهم بذاكرتـك.. ومـا تفرطـش فيهـم أبـدًا..

ولـو قليلـين أو مـش موجوديـن.. الحـق اعملهـم وعيشـهم واسـتمتع بيهـم واحتفـظ بيهـم جـواك.. يمكـن يكونـوا هـما الفرصـة الأخـيرة..

قبل الرجوع النفسي للخلف..

(٨)

أنا بعشق البحر

حكايتنا مع المياية حكاية غريبة جدًّا..

أول علاقة لينا مع المياية كانت في الرحم.. لما كان كل واحد فينا غرقان في السائل الأمنيوسي وعامل زي السمكة اللي عايشة في البحر.. حالة جميلة من المتعة والهدوء والدفا.. الأكل والشرب بيوصل لغاية عندك.. حي الأكسجين مش بتبذل أي مجهود علشان تحصل عليه.. قمة الأمان والاطمئنان والرفاهية.. ملك متوج على عرش الرحم.. ما فيش خوف.. ما فيش ألم.. ما فيش مسئولية.. جنة كاملة بكل مواصفاتها وتفاصيلها..

لغاية ما يجي اليوم الموعود.. وتتزلزل الأرض من تحتك.. وتنهار السما من فوقك.. وتنفجر شلالات المياه من كل ناحية، وتنقبض عليك جدران الرحم بكل قسوة، علشان تطردك من جنتك زي ما أبوك آدم اتطرد من جنته بالظبط.. وتنزل على الأرض.. ويبدأ الخوف، والألم، والمسئولية..

زي ما قولنا قبل كده، كتير من الأمراض النفسية يمكن تفسيرها من وجهة نظر معينة على إنها رجوع للخلف Regression في تاريخ تطورنا ونمونا النفسي لغاية آخر لحظة كنا فيها في أمان وتوازن نفسي.. ومن أصعب الأمراض دي مرض الفصام اللي المريض بيرجع فيه لغاية المرحلة الفمية من نموه النفسي (تبدأ من الولادة حتى سن سنتين)، واللي كان فيها بيهلوس ويتخيل حاجات مش موجودة يسلي بيها نفسه في غياب أمه.. فيه مرضى قليلين جدًّا بيرجعوا أكتر شوية لغاية حياة الرحم.. وتصيبهم حالة نفسية وجسدية نادرة ياخدوا فيها وضع الجنين.. علشان ده الوضع والوقت والمكان الوحيد اللي كان فيه أمان بالنسبة ليهم..

فيـه ظاهـرة شـهيرة جـدًّا في بعـض المـرضى النفسـيين الـلي عندهـم أمـراض زي الفصـام، والهـوس.. وهـي إنهـم بيحبـوا المايـة ويبقـوا عاوزيـن يشربـوا مايـة كتـير جـدًّا.. لدرجـة أن بعضهـم بيحصلّـه مشـاكل عضويـة بسـبب زيـادة نسـبة المايـة في الجسـم (تسـمم الميـاه).. ورغـم إن فيـه تفسـيرات كتـير للظاهـرة دي.. لكـن مـن أهـم تفسـيراتها النفسـية هـي رغبـة المـرضى دول في الاتصـال بالمايـة والغـوص فيهـا زي مـا كانـوا زمـان في الرحـم.

السؤال بقى.. هو إحنا فاكرين حياتنا في الرحم؟

هو عقلنا لسه محتفظ بذكرياتنا في بطون أمهاتنا؟

هي قدرات ذاكرتنا تقدر توصل للدرجة دي؟

والإجابة بكل وضوح ومباشرة: نعم.. أيون.. فعلاً.. جدًّا..

فيـه عـالم نفـسي شـهير اسـمه ستانيسـلاف جـروف Stanislav Grof، عمـل مجموعـة هائلـة مـن الأبحـاث والتجـارب عـلى كتـير مـن الناس في سـبعينيات وثمانينيـات القـرن المـاضي (ومـا زال لغايـة النهـاردة)، باسـتخدام طريقـة معينـة يخليهـم بيهـا يغيبـوا عـن الوعـي شـوية، ويدخلـوا في حالـة مـن الهـلاوس ومـا يشـبه الأحـلام والـرؤى.. ويسـألهم لمـا يفوقـوا هـما شـافوا إيـه أو حسّـوا بإيـه.. ويخليهـم يسـجلوا أو يرسـموا الـلي شـافوه.. كتـير جـدًّا مـن النـاس كانـوا بيوصفـوا إحساسـهم بأنهـم كانـوا زي السـمكة في البحـر.. وبعضهـم وصـف بشـكل تفصيـلي إحساسـه جـوه مـكان مغلـق مليـان مايـة، وبعضهـم رسـم بوضـوح شـديد رحـم مقفـول فيـه فتحـة صغـيرة داخـل منهـا نـور.. بعـض النـاس كـمان وصفـوا شـعورهم بالاختنـاق.. أو بالضغـط الشـديد حواليهـم.. أو بالزهـق والضيـق..

(جـروف) بيفـسر ده بأننـا كلنـا عندنـا -عـلى مسـتوى مـا مـن مسـتويات وعينـا- مخـزون هائـل مـن ذكريـات وجودنـا في الرحـم، ورغبـة دائمـة في العـودة ليـه.. والذكريـات دي مـش بـس موجـودة في ذاكرتنـا المُخّيـة.. لا.. دي موجـودة في جسـمنا وخلايانـا فيـما يُعـرف حديثًـا باسـم (الذاكـرة الخلويـة).. أو (ذكريـات الخليـة).. وأن الذاكرة دي موجـود فيهـا كل الخـبرات الـلي مرّينـا بيهـا في الرحـم.. الـلي بعضهـا ممكـن يكـون جيـد وجميـل وممتـع.. وبعضهـا ممكـن يكـون صعـب وسيئ نتيجـة رسـايل نفسـية بتوصـل للجنـين مـن الأم (مـش عايـزاك، إنـت جيـت غلطـة، يـا ريـت تنـزل) أو تغـيرات كيميائيـة بتحصـل في الـدم الواصـل ليـه مـن خلالهـا مـع تغير حالاتهـا النفسـية أو العضويـة.

مش بس كده.. ده الكلام ده بيفسر حاجات كتير تاني..

عمرك حلمت أو تعرف حد حلم بالبحر؟

شـوفت في المنـام قبـل كـده أو حـد حكالـك إنـه شـاف نفسـه (أو حـد تـاني) بيعـوم أو بيغرق؟

بتحب أو تعرف حد بيحب ينام في وضع الجنين؟

كل ده ليــه نفــس التفســير، ونابــع مــن نفــس المصــدر الداخــلي، الـلي محتفـظ بـكل ثانيـة وكل تفصيلـة مـن مرحلـة هامـة جـدًّا في وجـودك.. مرحلـة حيـاة الجنـين.. الـلي كنـت بتعـوم فيهـا في بحـر الرحــم بأمواجــه ومــده وجــزره..

المرحلـة دي بتكـون (الـولادة) بالنسـبة لهـا بمثابـة (النهايـة).. نهايـة الجنـة والمتعـة والنعيـم.. علشـان كـده فيـه نظريـة كاملـة في علـم النفـس اسـمها نظريـة (صدمـة الـولادة)..

فيه كمان حلم شهير بيتكرر عند بعض الناس.. بنسميه حلم نهاية العالم.. بيكون فيه العالم بينتهي وبيتدمر.. ساعات زلزال.. ساعاتماية من كل ناحية تغرق الناس والمباني.. ساعات رياح وعواصف ومطر.. أحد تفسيرات الحلم ده هو إنه وصف تفصيلي للحظة الولادة اللي انهار فيها عالم الجنين وانتهت فيها حياة الرحم..

فيه علماء بيفسروا رغبة بعض الناس في الموت بأنها أحد صور رغبتهم الأعمق في العودة للرحم.. المكان المقفول المظلم اللي ما كانش فيه غير السكون والهدوء والفراغ. لكن طبعًا دي صورة مريضة جدًّا تستدعي العلاج النفسي المكثف.

فيه ناس كمان بتقول إن مجرد (النوم) هو استعادة لذكريات السبات العميق داخل الرحم.. وأنا شخصيًّا شايف إن (الحضن) هو البديل اليومي الطبيعي المتاح لاسترجاع مشاعر حضن الرحم.

واضح إن الموضوع كبير جدًّا.. بس مش معناه على الإطلاق إن اللي بيحب البحر والماية يبقى عاوز يرجع أو ينكص.. أو إن الحنين للرحم ده شيء مرضي أو مستهجن.. بالعكس.. دي حاجة طبيعية موجودة عند كل الناس في أحد مستويات وعيهم.. وممكن تكون دافع للحركة وطاقة للنضج وأرضية متجددة للحياة..

طيب.. إيه بقى ؟!

بص يا سيدي..

إحنا في رحلة.. بدأناها مختارين أو مضطرين أو الاتنين.. رحلة بدأناها في الجنة.. جنة آدم.. وبنسعى في حياتنا إننا نرجع ليها تاني.. بالعمل والمشقة والصبر.. بالمعاملة الحسنة والأخلاق الطيبة والقرب الحقيقي من نفسنا ومن الناس ومن ربنا.

بعض الناس عاوزة تستسهل وتوصل بسرعة.. من خلال طرق مختصرة.. تبعد فيها عن الناس وتكرههم وتحكم عليهم وتسئ معاملتهم تحت ادعاءات فارغة، وتبعد عن نفسها وتحقر من شأنها وتتفنن في ذلها بمسميات مغلوطة، وتتصور إن ده بيقربها من ربنا.. مع إنه في الحقيقة مش بيقربنا من أي حاجة..

فيه صورة مصغرة للرحلة دي.. بدأناها في الرحم.. وجوانا رغبة دائمة للعودة ليه.. بعض الناس برضه عاوزة تستسهل وتوصل بسرعة.. من غير خوف.. من غير ألم.. من غير مسئولية.. مرة بالمرض النفسي.. مرة بالرغبة في الموت.. مرة بالهروب من الناس.. لكن ده في الآخر مش بيوصل لأي حاجة..

البحر حلو وجميل ومغري..

لكن علشان تعوم..

مهم تبذل شوية مجهود ومعافرة وكفاح..

ساعات هاتمشي عكس التيار..

ساعات هاتقف في وش الموج..

ساعات هاتقاوم بكل قوتك..

الاستسلام للغرق سهل..

بس رحلة الحياة مليانة شرف..

بعـد مـا تخلـص الفصـل ده.. عـاوزك تشـوف فيلـم (جرافيتـي) Gravity، وتركـز في المشـهد المبـدع الـلي بتظهـر فيـه بطلـة الفيلـم في وضـع الجنـين داخـل مركبتهـا الفضائيـة، بعـد مـا انتهـت بيهـا جميـع المحـاولات.. وضاقـت بيهـا كل السـبل.. لكنهـا بعـد دقائـق.. تقـرر إنهـا مـا تستسـلمش.. وإنهـا تقبـل صعوبـة الحيـاة.. وتتجـاوز ألم الفقـد.. وتغامـر وتجـازف وتقتحـم الخطـر.. وتنـزل عـلى الأرض.. وتخطـو خطواتهـا الأولى نحـو الحيـاة.. عـلى شـاطئ البحـر.. وكأنهـا لسـه بتتعلـم المـشي.. بـكل إرادة، وإصرار، وشـجاعة..

قـوم بقـى اشرب شـوية مايـة.. وكأنـك بتـشرب للمـرة الأولى.. حـس بيهـا.. اسـتطعمها.. واكتشـف معايـا.. إن المايـة مـش زي مـا كانـوا بيعلمونـا في المدرسـة مـا لهـاش طعـم ولا لـون ولا رائحـة..

الماية -على رأي د. مصطفى محمود- ليها طعم الحياة..

ياللا.. هنا ودلوقت..

جدد علاقتك بالماية..

جدد علاقتك بالحياة..

(٩)

أنت تكرهني.. إذن أنا موجود


عصير
الكتب

تصوّر لما يكون مصدر إحساسك بنفسك في الدنيا هو إن حد بيكرهك..

تصوّر لما يكون شعورك بوجودك مرهون بوجود ناس بتحسدك وبتراقبك وبتتآمر عليك..

تصوّر إنك ما تحسش بقيمتك وبأهميتك إلا من خلال ناس عاوزة تسمّك وتموّتك وتخلص منك..

زي ما قولنا.. من أصعب الأمراض النفسية على الإطلاق مرض (الفصام)، وهو واحد من فصيلة أكبر من الأمراض اسمها الأمراض الذهانية.. أول وأهم عرضين في الفصام (الجنون) هما الضلالات والهلاوس (فيه طبعًا أعراض أخرى كتير).. ضلالات يعني أفكار خاطئة وصاحبها مصدّقها لدرجة لا تقبل الشك، وهلاوس يعني المريض يستقبل حاجات مش موجودة في الحقيقة.. يسمع أصوات غريبة، يشوف صور ومشاهد مش حقيقية، يحس بحاجات محدش غيره يحس بيها وهكذا..

المهم.. كل دي أعراض مرضية، معروفة ومكتوبة بشكل أدق وأفضل في كتب الطب النفسي وعلم النفس.. لكن.. دي مش كل الحكاية.. ومش غاية المقصد..

الحكاية -من وجهة نظري- هي إيه اللي ورا الأعراض الغريبة دي، إيه معناها وإيه سببها؟ جاية منين ورايحة فين؟ المريض عاوز يقول إيه من خلالها؟

يعني إيه حد يبقى متأكد إن الناس بتكرهه وعاوزة تموته؟

ليه حد يتصور إن فيه كاميرات بتراقبه أو فيه سم في الأكل؟

إزاي حد يشوف حاجات مش موجودة، أو يسمع أصوات مش حقيقية؟

طبعًا فيه تفسيرات كتير، وإجابات أكتر.. منها الوراثي والجيني والبيولوجي والكيميائي.. وكلها قائمة على نظريات علمية غاية في الدقة، لكن الأهم والأدق منها جميعًا هو التفسير النفسي.. اللي ليه علم قائم بذاته.. اسمه علم السيكوباثولجي..

تصور حد وصلته رسائل نفسية في طفولته وأثناء تربيته -وساعات في معظم فترات حياته- إنه مش مهم.. وإنه ما لهوش قيمة.. رسائل من نوعية (إنت ما لكش لازمة).. (يا ريتنا ما خلفناك).. (كان غيرك أشطر).. (إنت زي قلتك)..

تصوّر حد كل اللي شافه من اللي حواليه حب بشروط، وقبول بشروط، واهتمام بشروط..

تصوّر حد كان مضطر طول الوقت إنه ما يبقاش نفسه، ويدفنها، ويدفن معاها حقيقته وتلقائيته وإبداعه.. علشان خاطر اللي حواليه يرضوا ويقولوله برافو..

الشخص ده نفسيته هاتبقى عاملة إزاي؟

بلاش كده..

حد بيتقاله بالكلام اختار مستقبلك واعمل اللي إنت عاوزه.. ويتقاله بالتصرفات إوعى تكون غير المشروع اللي أنا عاوزه..

أو واحدة يتقالها بالكلام إنتي حرة ومعززة ومكرمة.. ويتقالها بالتصرفات إنتي عار ووجودك جريمة وذنب..

كل دول هايكونوا عاملين إزاي من جوه؟

إحساسهم بنفسهم هايكون إيه؟

علاقاتهم بنفسهم وبالعالم هاتاخد أي شكل؟

بدون الدخول في تفاصيل مؤلمة.. دول هم المادة الخام والتربة الخصبة للمرض النفسي.. كل واحد منهم هو عبارة عن مشروع مريض نفسي من الدرجة الأولى.. قنبلة موقوتة مستنية لحظة الانفجار.. في وجود بعض العوامل الجينية والبيولوجية طبعًا..

الأمراض النفسية باختصار شديد جدًّا هي إما جنون، أو دفاعات ضد الجنون (على رأي د. يحيى الرخاوي).. يعني اللي هايقدر منهم يستحمل واقعه المؤلم، ويحتفظ ببعض من عقله في مواجهة تربيته وظروفه وجيناته، هايصاب بأمراض زي الاكتئاب والقلق والجسدنة واضطرابات الشخصية.. أما اللي مش هايقدر يستحمل الواقع والظروف والضغوط والصدمات النفسية اللي شافها طول عمره، فده اللي هايقرر بشكل واعي أو غير واعي إنه ينفصل (ينفصم) عن الواقع ده تمامًا، ويخلق الواقع بتاعه هو.. (علشان كده سمّوه فصام)..

وهنا لينا وقفة.. عند جملة (يخلق الواقع بتاعه هو)..

اللي شافه مريض الفصام من واقعه وحياته والناس اللي حواليه أصعب بكتير من تحمل قدراته النفسية والعقلية.. علشان كده هو بيقرر إنه يسيب العالم ده كله على بعضه، ويعيش في عالم خاص بيه هو لوحده.. فيه ناس هو اللي يصنعهم، وأحداث هو اللي يصيغها، وتفاصيل هو وحده اللي يتحكم فيها.. فيبدأ يخلق أشكال وألوان وبني آدمين.. ليهم صوت وصورة وحياة.. وينسج حكايات وروايات وسيناريوهات.. ويصدق أفكار ومعتقدات وشكوك..

طيب.. المنطقي إنه طالما اللي شافه قبل كده في حياته حاجات وحشة، وخبرات مؤلمة.. يبقى يخلق شخصيات جميلة وطيبة، وأحداث هادية ولطيفة وخفيفة.. في الحقيقة ده ساعات بيحصل، بس مش دايمًا.. اللي بيحصل أكتر هو العكس.. ورغم إن ده غريب.. لكنه مثير للشفقة لأقصى درجة..

ليه؟

أقولك ليه..

مريض الفصام وصلته رسالة في مرحلة ما في حياته أنه مرفوض.. إن وجوده مش مرغوب فيه.. إن كيانه مالهوش أي قيمة ولا لازمة ولا أهمية حتى لأقرب الناس ليه.. يبقى في الحقيقة هو من جواه بيتمنى أي شكل من أشكال الوجود، وأي درجة من درجات القيمة والأهمية.. وهنا الغلب والوجع الحقيقي..

مريض الفصام بيتمنى من جواه إنه يحس بوجوده.. حتى لو معنى ده إن فيه حد بيكرهه.. حتى لو من خلال حد هو بيخلقه ويتصور إنه هايحطله السم في الأكل.. هو يعني كان عرف يعني إيه حب من أصله؟ هو لقى حب وقال لأ؟ هو العالم الداخلي بتاعه فيه غير كده؟ ده يا دوب بيدور على أي حد.. إن شالله حد يكرهه ويتآمر عليه ويبقى عاوز يموته.. ما هو معنى كده إنه موجود.. وإنه مهم.. وإنه ليه قيمة.. وقيمة كبيرة كمان.. ده بعض المرضى من غلبهم بيتصوروا إنهم أنبياء أو (المهدي المنتظر) من كتر احتياجهم الشديد للاهتمام والشعور بالقيمة والأهمية.. لا حول ولا قوة إلا بالله..

تصوّر شدة وعمق الاحتياج اللي يخلي حد يخلق أصوات مخيفة، وأشكال ناس مرعبة، ويصدق إنهم بيراقبوه، وبيكرهوه، وعاوزين يخلصوا منه، علشان ده يحسسه بوجوده وبقيمته.. تصور ضعف وغلب حد بيشك إن أي اتنين بيكلموا بعض يبقى بيتكلموا عليه لأنه هايموت ويحس إنه مهم عند أي حد، حتى لو هايتكلم عليه.. مريض الفصام بيصرخ من خلال أعراضه ويقول: أنااا موجوووووووودد..

وطبعًا المصدر الأساسي والرئيسي لكل الهلاوس اللي بيخلقها وكل الضلالات اللي بينسجها هو العالم الداخلي بتاعه، اللي مليان كائنات مخيفة وأشكال مرعبة وأصوات صارخة اتكونت جواه من خلال كل اللي وصله عن نفسه وعن الآخرين طول حياته.

ولو ما نفعش كل ده.. يرجع في عمره العقلي شوية، ويهلوس بالمية والبحر والغرق.. اللي بيفكروه بالسائل اللي كان بيعوم فيه في المكان الوحيد اللي حس فيه بالأمان.. رحم أمه..

ولـو ده كـمان مـا نفعـش.. ينفصـل تمامًـا عـن الحيـاة.. ويجيلـه كتاتونيـا (تخشـب) تخليـه زي أي نبـات أو جـماد.. لا يـاكل ولا يـشرب ولا يتحـرك..

طبعًـا ده تفسـير مبسـط جـدًا ولا يمكـن تعميمـه.. فيـه تفسـيرات كتـير.. وأعـراض أكـتر..

مريض الفصام مصاب في أعمق أعماق نفسه..

مصاب في وجوده ومعناه وقيمته وأهميته..

مصاب بشعوره الشديد بالرفض اللي وصله بشكل قاسي ومتتابع..

إزاي ما يتجننش يعني؟

نرجـع هنـا تـاني بقـى.. عنـدك وعنـدي.. وعنـد أصحابنـا وحبايبنـا وأولادنـا وقرايبنـا.. ونقـول ونعيـد كـمان..

الدفـاع القـوي الناجـع ضـد كل الأمـراض النفسـية- مهـما تطـور العلـم وزادت الأبحـاث، هـو وجـود إنسـان (ولـو واحـد) قابلـك ومهتـم بيـك وبيحبـك حـب حقيقـي غـير مـشروط..

خـط الرجعـة الأخـير ضـد الاكتئـاب والقلـق واضطرابـات الشـخصية، في وجـود كل أنـواع الأدويـة والعقاقـير، هـو علاقـة إنسـانية يوصلـك فيهـا إنـك مـن حقـك تكـون نفسـك.. مـن غـير مـا تدفـع أي تمـن..

حائط الصد الصلب ضد الذهان والفصام والجنون، بالرغم من نجاح بعض الطرق الأخرى، هو إنك تصدق إنك تستاهل تعيش، وتستاهل تفرح، وتستاهل تتحب.. وإن ده حقك..

تستاهل تعيش..

وتستاهل تفرح..

وتستاهل تتحب..

وده حقك..

جرب تقول كده:

أنا أستاهل أعيش..

وأستاهل أفرح..

وأستاهل أتحب..

وده حقي..

(١٠)
كرباج (لازم).. وحبل (المفروض)

معظم الأمراض النفسية ليها أسباب بيولوجية معروفة ومثبتة بدلائل علمية قوية، إلى جانب عامل وراثي لا بأس بيه في كتير من الحالات.. لكن.. في الحقيقة الأمراض النفسية مش بتتفسر بس بالأسباب البيولوجية، أو بالعوامل الجينية.. ده فيه عشرات وربما مئات العوامل الأخرى اللي بتتداخل مع بعض علشان تؤدي في الآخر للإصابة بالمرض ده أو غيره من أمراض النفس.. ومن أهم العوامل دي طريقة التربية، ومعاملة الأب والأم، والرسايل اللي وصلت للأبناء من خلالهم، واللي تأثيرها تضامن مع باقي العوامل لغاية ما أصبح عندنا مريض نفسي..

زى ماعرفنا قبل كده.. كل واحد فينا بيوصله خلال تربيته مجموعة من الرسائل النفسية اللي مع تكرارها وتأكيدها من الأب والأم كل شوية تتحول لجزء لا يتجزأ من التكوين النفسي للأبناء.. لدرجة أن الرسايل دي بعد كده تطلع من جواهم ليهم تلقائيًّا وكأنها بتاعتهم هما شخصيًّا.. يعني اللي وصلته رسايل من نوعية (إنت ما تستاهلش).. (إنت أقل من غيرك).. (شوف فلان أحسن منك إزاي).. هايكبر وتفضل الرسايل دي جواه.. وهايطلعله صوت من جواه كل شوية يقوله (إنت قليل).. (إنت وحش).. (فلان عمل وإنت ما عملتش).. وهكذا..

إحنا جوانا جهاز نفسي مهم زي الريكوردر متسجل فيه كل الرسايل اللي وصلتنا في طفولتنا وصدقناها عن نفسنا وعن العالم وعن الآخرين.. الجهاز ده شغال ٢٤ ساعة في اليوم.. حتى وإحنا نايمين، ممكن يبعتلنا رسايله في الأحلام.. الجهاز ده حتة منك.. مش حاجة منفصلة عنك.. ولما الرسايل دي بتطلع لوعيك، بتكون خلاص بقت بتاعتك..

تصوّر بقى حد وصلتله رسايل نفسية وهو صغير (عادة قبل سن خمس سنوات) محتواها عبارة عن (إنت ما عملتش اللي عليك).. (إنت دايمًا مقصر).. (أنا مش راضي عنك).. (فيه أحسن من كده).. (لسه ناقص شوية.. كمل..).. لمَّا الرسايل دي يصدقها عن نفسه ويخزِّنها جواه.. لدرجة إنه يبدأ بعد شوية يتعامل بيها مع نفسه.. تفتكر هايعمل إيه؟

بكل بساطة الشخص ده عمره ما هايحس إنه عمل اللي عليه.. هايملاه الشك في كل حاجة بيعملها..

هايحس بالذنب والتقصير على كل خطوة بيخطيها.. لأنها دايمًا ناقصة، ومش كاملة، وكانت ممكن تبقى أحسن..

الشخص ده كل ما يعمل حاجة تطلع له فكرة ملحة من جواه تقوله: (لسه شوية).. (ما تعملتش صح).. (المفروض كانت تتعمل بشكل أفضل).. (لازم تعيدها تاني علشان تطلع أحسن).. (أنا لسه مش راضي).. (اعمل الصح).. فيعيد ويزيد اللي عمله علشان يهدى ويرتاح، وترجع الفكرة تتكرر تاني.. وهكذا.. وهكذا.. بلا نهاية..

الموضوع ده ممكن يحصل في النضافة، الوضوء، الصلاة، النظام، الترتيب، الأكل، الشرب، الاستحمام، قفل وفتح الباب، طريقة وتفاصيل اللبس.. أي حاجة.. أي حاجة.. سلسلة لا نهائية من الشك والمراجعة وعدم الرضا.. واحد اتربى على إنه دايمًا مشكوك فيه.. دايمًا ما فيش رضا من أبوه أو أمه.. ما يشكش في نفسه وفي أفعاله ويعيدها ألف مرة كل يوم ليه يعني؟

اللى بنوصفه ده هو واحد من أشهر الأمراض النفسية وأكثرها انتشارًا.. اسمه (الوسواس القهرى).. وساعات بيتحول إلى سمات وخصائص شخصية عميقة وطويلة الأمد، ويبقى صاحبها مصاب باضطراب (الشخصية القهرية)..

فيه طبعًا شكل تاني من أعراض المرض ده.. وهي أفكار متلاحقة بتطلب من المريض إنه يشتم حد أو يسئ إلى حد.. وساعات كتير الحد ده بيكون ربنا.. وفي الحقيقة ربنا هنا مش بيكون مقصود بيه ربنا نفسه قد ما هو رمز لكل سلطة أبوية/ والدية اتعامل معاها المريض في حياته ووصلت ليه رسايل قاسية بالشكل اللي وصفناه..

ساعات كمان تتوارد على ذهن المريض أفكار أو صور جنسية ويحاول يقاومها ويقاوم الانسياق وراها، وده ساعات بيكون برضه شكل من أشكال الاعتراض والتمرد على تربية قاسية وعنيفة..

مريض الوسواس القهري بيكون جواه عملاق نفسي ضخم، صوته عالي وتأثيره قوي.. عملاق جبار لا يرضى أبدًا.. في إيده سلاحين في منتهى القسوة.. سلاح الشك.. وسلاح الشعور بالذنب.. بيستخدمهم علشان يسلط على المريض أفكار وخيالات وصور بشكل متلاحق ومتواتر، لا يكل ولا يمل.. وطول الوقت بيعيد جواه نفس الرسايل القديمة اللي وصلته: (إنت ما عملتش اللي عليك).. (إنت دايمًا مقصر).. (أنا مش راضي عنك).. (اعمل الصح)..

العملاق ده لغته ومفرداته كلها عبارة عن مشتقات وتنويعات من (لازم) أو (المفروض).. مجموعة هائلة من اللوازم والمفروضات اللى كل واحدة فيهم عاملة زى السيف الحاد المسلط على نفس صاحبها بدون راحة أو هوادة.. واللى أصلهم كلهم تربية قاسية وتنشئة صعبة..

عاوز أقولكم بكل معاني الأمل والرجاء..

ارضوا من أولادكم بأقل القليل..

بلاش تعايروهم بالتقصير وعدم الكمال..

بلاش تجلدوهم بكرباج (لازم)..

وبلاش تشنقوهم بحبل (المفروض)..

سامحوهم واعذروهم واقبلوا خطأهم وضعفهم وفشلهم..

وقبلها..

سامحوا نفسكم.. واعذروها.. واقبلوا خطأكم وضعفكم وفشلكم..

إحنا بني آدمين..

إحنا مش ربنا..

(١١)

الحزن الأزرق الدافي

عن فيلم

Inside Out

باتخض جدًّا لما أشوف كتاب عنوانه: "كيف تتخلص من أحزانك؟".. أو: "لا تقلق"..

باتخض أكتر لما ألاقي حد عمّال يطبطب على حد بشكل مبالغ فيه، أو يخفف عنه بطريقة سطحية مليانة اختزال لمشاعره بكلام من نوعية: "ما تزعلش يا راجل".. "اضحكي بس كده".. "خليك فرحان على طول"..

يعني إيه ما تزعلش أو ما تحزنش أو ما تتألمش؟ اللي هو إزاي يعني ؟

الحزن مشاعر زيها زي الفرح بالظبط.. والألم تجربة إنسانية فريدة بتكبر صاحبها وتفتح عينه وتغيره.. هو ينفع أعيش بجزء واحد من إنسانيتي وألغي باقي الأجزاء؟ هو ينفع إني أتجاهل شعور من أهم وأعمق المشاعر الحية على الإطلاق وأعتبره مش موجود أو حتى وجوده مرفوض لمجرد إنه مؤلم شوية؟ أو بيوجع شويتين؟

فيلم Inside Out بيجاوب ببساطة شديدة جدًّا على الأسئلة دي.. ويقولنا بصوت عالي: "لأ ما ينفعش"..

(١)

أول رسالة استقبلتها (رايلي) الطفلة المولودة حديثًا من أبوها كانت :"ألستي قطعة من الفرح؟".. وكانت الرسالة التانية اللطيفة جدًّا اللي أمها بتوصلها ليها دايمًا وقت الشدة والحزن: "يجب أن نبقى مبتسمين فذلك يساعدنا".. Keep smiling happy girl

علشان كده (رايلي) الصغيرة قررت تسلم دفة عالمها الداخلي لنوع واحد بس من المشاعر.. النوع اللي اتربت واتعلمت إنه لازم يفضل موجود على طول.. حتى في أشد الأوقات وأحلك الظروف: مشاعر (الفرح).. وقررت إنها تحاول بكل طريقة تخفي أو تنكر- وساعات تحارب - أي نوع تاني من المشاعر الإنسانية الطبيعية زي (الخوف) و(الغضب) و(الاشمئزاز).. وطبعًا وبشكل خاص جدًّا (الحزن).. (رايلي) قرّرت إنها ما تحزنش.. أبدًا..

(٢)

تمرّ الأيام وتكبر (رايلي) وتضطر إنها تواجه أول تجربة (فقد) في حياتها.. لمّا أسرتها تقرر تسيب البيت اللي عاشت فيه سنين طويلة وتنقل لبيت جديد في ولاية تانية.. وبالرغم من إن أي طفل في موقف زي ده من حقه يحزن ويتألم لفقد مكان طفولته وذكرياته وأهم وأجمل سنين عمره، إلا إن (رايلي) حاولت بكل طريقة توقف السريان الطبيعي لمشاعر الحزن جواها.. واستخدمت في سبيل ده كل ما أوتيت من وسائل دفاعية نفسية..

واستحضرت كل ذكرياتها المبهجة.. قرأت كتيبات الإرشاد، وكتبت قائمة بكل الأمور اللي بتسعدها.. وعافرت نفسها بشدة للتأقلم مع الوضع الجديد.. وكانت شعاراتها طول الوقت: "دائمًا هناك طريقة لقلب الأمور وإيجاد المتعة".. "كوني سعيدة".. "لا تقلقي".. "سنتأكد أن غدًا هو يوم عظيم آخر".. "وبدوره سيصبح عامًا جميلًا، إلى أن تصبح الحياة بأكملها جميلة"..

(رايلي) -ببساطة- ما ديتش نفسها (حق الحزن)، وحاولت تحجمه وتمنعه وتنكره وتحاصره في دايرة صغيرة جوه حتة بعيدة جواها.. (رايلي) ما سمحتش لنفسها تتألم (ألم الفقد)، ولا حتى تحسه.. ولو في أحلامها.. زي ما شافت، وزي ما اتعلمت.. وزي ما وصلها من أبوها وأمها..

لكن.. وزي ما هو متوقع.. أي خناقة بينك وبين نفسك هاتطلع منها خسران.. وأي محاولة لتجزئة نفسك وتقسيمها والتخلي عن بعض منها لن تنتهي إلا بالفشل.. وأي إنكار أو تحجيم لجزء أصيل من تكوينك مش هايكون ليه أي نتيجة غير الانهيار.. وده اللي حصل مع (رايلي).. اللي عند لحظة فارقة، انهارت.. واتلخبطت.. واتفككت.. تصرفاتها بقت غريبة، مشاعرها بقت غير مناسبة، وأفكارها بقت مش طبيعية.. حتى أحلامها.. بقت ملخبطة..

وبدأت رحلة (رايلي) جوا نفسها.. علشان تشوف حل.. وتدور على طريق للرجوع..

في الرحلة دي، كان على مشاعر (الفرح) ومشاعر (الحزن) إنهم يقربوا من بعض أكتر، ويعرفوا بعض أحسن، ويوصلوا -بأي شكل- لبر الأمان..

(٣)

(الفـرح) في الرحلـة دي كانـت بتـمارس الـدور الـلي هيـه عارفـاه ومتعـودة عليـه ومـش بتلعـب غـيره، وهـو إنهـا تبـذل مجهـود رهيـب في إضفـاء جـو البهجـة عـلى كل شيء.. والتخلـص مـن أي (حـزن) عـلى الإطـلاق.. لكنهـا في الحقيقـة بتكتشـف في الرحلـة - وبنكتشـف معاهـا- تفاصيـل جديـدة، ووجـوه مختلفـة، وأبعـاد أخـرى.. (للحـزن)..

(الحـزن) كانـت مثقفـة أكـتر.. كانـت لابسـة نظـارة.. مـن كـتر شـغفها بالقرايـة والمعرفـة.. علشـان كـده كانـت مليانـة هـدوء وحكمـة.. أيـوه حكمـة..

(الحـزن) هـي الـلي كانـت عارفـة طريـق العـودة لمقـر قيـادة العـالم الداخـلي، وكانـت بتقـوم بـدور المرشـد والدليـل.. وسـاعات المنقـذ بعيـد النظـر..

(الحـزن) هـي الـلي حسـت (الصديـق الخيـالي/ الفيـل) وقـت مـا زعل وتعاطفـت معـاه وإدتلـه الفرصـة يبـكي ويتـألم عـلى (فقـد) عربيتـه الجميلـة، عـلى عكـس (الفـرح) الـلي حاولـت- كعادتهـا- تطبطـب عليـه وتشـغله عـن حقيقـة مشـاعره.. علشـان تتحـول دموعـه لقطـع جميلـة مـن الحلـوى.. في مشـهد رائـع ينتهـي بأنهـم يقـدروا يلحقـوا قطـار الأفـكار الأخـير إلى مقـر القيـادة .

(الحـزن) كانـت صاحبـة كل الأفـكار الإبداعيـة الجديـدة في حلـم (رايـلي) علشـان تخليهـا تصحـى مـن النـوم..

وفي الوقت اللي قررت (رايلي) فيه أنها ترجع لورا شوية- تنكص بلغة الطب النفسي- وتهرب من بيتهم الجديد، وتروح للبيت القديم.. في محاولة يائسة للهروب من حزن وألم (الفقد).. يجي أروع مشاهد الفيلم.. اللي فيه (الفرح) تسمح لنفسها أخيراً بـ (الحزن)، وتسيب نفسها تتألم لفقد بيتها القديم، وفقد طفولتها اللي مش هاترجع تاني، وفقد أصدقاءها ووجودها معاهم.. وتكتشف (الفرح) إن (الحزن) ساعات بيكون معاه شجن.. وساعات بيكون معاه ونس من القريبين.. ومساعدة من الآخرين..

وفي درس عبقري.. يقرر (الصديق الخيالي/ الفيل) هو كمان أنه يقبل (الفقد)، ويقبل (الحزن) ويقبل (الألم).. لما يضحي بمكانه في عربيته الجميلة الطائرة، علشان يخفف عنها الحمل، ويهون عليها الطيران.. ويزرع في (الفرح) الأمل من جديد.. أمل معجون (بالحزن)..

وتتسلم (الحزن) قيادة دفة (رايلي).. علشان تديها من شجنها وثباتها وحكمتها.. وتصبغها بلونها الأزرق الدافي.. ويكون السماح بوجودها هو الطريقة الوحيدة اللي تثني (رايلى) عن فكرة الهروب وترجّعها لأسرتها تاني..

وفي مشهد ختامي رائع.. تسمح (رايلي) لنفسها بالتعبير عن حزنها (لفقد) بيتها، و(ألمها) للبعد عن أصدقائها، و(اشتياقها) لطفولتها وذكرياتها.. وتبكي (رايلي).. ودموعها تنهمر زي اللؤلؤ على خدها.. وتطلب من أبوها وأمها بكل صراحة إنهم يحسوا بيها وما يطلبوش منها تفضل (سعيدة) على طول.. وما يغضبوش من (حزنها).. وإنهم يدوها الحق في (الألم)..

ولا يملك الأبوين في اللحظة دي غير إنهم يفتحوا ليها قلوبهم، وعقولهم.. وكمان حضنهم الشافي.. اللي بيجمعهم من تاني.. واللي في نفس الوقت بيجمع كل أجزاء (رايلي) على بعض في كل واحد جديد وجميل: (الفرح).. (الخوف).. (الغضب).. (الاشمئزار).. و(الحزن)..

(الحزن).. الأزرق الدافئ..

(٤)

حق الحزن

إليك هذه المفاجأة..

إنت من حقك تحزن.. أيوه.. تصوّر..

اتربينا واتعلمنا إن الحزن عيب.. الحزن ضعف.. الحزن غلط.. مع إن الحزن مشاعر إنسانية ربنا خلقها فينا زيها زي الفرح وزي الغضب وزي الخوف.. لكننا بنهوى نكون آلهة أو أنصاف آلهة.. لا تضعف.. ولا تفشل.. ولا تحزن..

"خليك راجل، ما تعيطش".. "يا بنت عيب تدمعي كده قدام الناس".. "يا جدع اجمد أمال".. دي الرسايل اللي بتوصلنا عادة خلال التربية.. وخلال التعليم.. وطبعًا من خلال مجتمعنا اللي بيعودنا نمارس إنسانيتنا وحقيقتنا خلف الجدران، ونمارس تشويهنا لنفسنا وتزييفنا ليها في الشوراع وأمام الناس..

إمتى آخر مرة حضرتك حزنت؟ كتير جدًّا طبعًا..

لكـن إمتـى آخـر مـرة حضرتـك سـمحت لنفسـك تعيـش حزنـك بجـد؟ قليـل جـدًّا..

طيـب إمتـى آخـر مـرة قبلـت حزنـك ومـا خفتـش منـه أو حاولـت تنكـره؟ أقـل بكتييييـير..

أنـا طبعًـا مـش باتكلـم عـن الحـزن الـلي هـو العيـاط والسـح والشـحتفة.. أنـا باتكلـم عـن الحـزن الـلي هـو حالـة إنسـانية عميقـة جـدًّا مـن الشـجن والألم.. مليانـة مراجعـة للنفـس.. وتأمـل داخـلي حقيقـي.. وعـودة هادئـة إلى قواعـدك، تلتقـط فيهـا أنفاسـك.. لتبـدأ مـن جديـد..

الحزن حق.. زي ما الفرح حق.. والخوف حق.. والغضب حق..

مـا ينفعـش أقـص حتـة منـي بـكل بسـاطة كـده، وأرميهـا أو أتخـلى عنهـا لمجـرد إنهـا بتوجـع.. النهـاردة أقـص الحـزن.. بكـرة أقـص الخـوف.. بعـده أقـص مـا تبقـى مـن إنسـانيتي وطبيعتـى البشريـة الحقيقيـة الضعيفـة.. ومـش هايفضـل منـي غـير شـتات.. ورمـاد.. وبقايـا مهلهلـة..

مـن حقـك تحـزن.. زي مـا هـو مـن حقـك تفـرح.. ومـن حقـك تغضـب.. ومـن حقـك تخـاف..

ففـي بعـض الحـزن حكمـة.. وفي بعـض الحـزن نـور.. ومـن بعـض الحـزن يولـد الأمـل..

هاتسألنى دلوقت: يعني مطلوب مني أسيب نفسي للحزن والألم كل شوية؟

لا طبعًا.. مش ده المقصود.. المقصود إنك تسمح لنفسك تعيش مشاعرك زي ما هي، في وقتها وبجرعتها المناسبة.. من غير ما تهرب منها، أو تنكرها، أو تعتبرها مش موجودة، أو حتى تغرق فيها لوحدك.. مطلوب منك تسمح لنفسك تعيش إنسانيتك وحقيقتك.. من غير اختزال أو تشويه أو نقصان.. وبرضه من غير مبالغة أو تضخيم أو استفزاز..

من حقك تحزن (من غير شحتفة).. زي ما هو من حقك تفرح (من غير خيلاء).. ومن حقك تغضب (من غير فجور).. ومن حقك تخاف (من غير ما الخوف يسحقك)..

جربت ده قبل كده؟

غالبًا لأ..

طيب جرب وهاتعرف بنفسك إنت كنت حارم نفسك من إيه.. وما تنساش توصف- وبدقة شديدة جدًّا- النفس الطويل العميق اللي ها تاخده جنب أول حد يحس بيك ويونسك ويربت على كتفك..

دي مش دعوة للحزن..

دي دعوة لقبول (الحزن) كشعور إنساني حقيقي وأصيل.. مش الهروب منه.. أو تجاهله.. أو الغرق فيه وفي وحدته وسواده..

دعـوة إنـك ترجـع كل حتـة منـك لمكانهـا.. وتسـيبهم يقربـوا مـن بعـض.. ويتلملمـوا.. ويلتحمـوا.. ويلتأمـوا.. في كل واحـد صحيـح.. وجميـل.. وحكيـم.. ومبـدع..

دي دعوة للحياة..

ففي الفرح حياة..

وفي الحزن أيضًا حياة..

(٥)

الفقد الأول.. والفقد الأخير..

أول تجربـة (فقـد) بنتعـرض ليهـا في حياتنـا هـي تجربـة فقـد (الأم).. أو بألفـاظ أدق: تجربـة الفقـد المحتمـل لـلأم..

الطفـل بيعيـش فـترة مـن حياتـه (غالبًـا أول سـت شـهور مـن عمـره) في حالـة رعـب فظيـع إنـه يفقـد أمـه.. الـلي هـي بالنسـبة لـه كل العـالم وكل النـاس.. ويكـون جـواه سـيناريوهات وتخيـلات كتـيرة جـدًّا عـن فقدهـا أو اختفاءهـا أو موتهـا.. الفـترة دي بالنسـبة لـه فـترة خـوف وشـك وارتيـاب مـن أي علاقـة، وأي آخـر.. يخـاف يقـرب مـن أي حـد - حتـى منهـا هـي شـخصيًّا- أحسـن يفقـده.. ولـو قـرّب، يخـاف يبعـد، أحسـن يفقـد نفسـه ويـدوب في الألم.. دوامـة رايحـة جايـة مـن القـرب والبعـد، والكـر والفـر.. والراحـة والوجـع.. فـترة صعبـة ومعقـدة ومليانـة مخـاوف وشـكوك .. لدرجـة إنهـم بيسـموها (الموقـف الارتيـابي)..

بس بعد شوية.. وعي الطفل بيوسع، وعقله بيكبر، ومداركه بتزيد.. ويبدأ يكتشف إنه علشان يعيش في الدنيا دي، مهم إنه يقبل (الفقد).. فقد أمه.. فقد الآخر.. أي آخر يقربله ويحبه ويطمن له..

يكتشف إن لعبة الحياة لعبة مؤلمة.. وإن لو ليها قوانين.. فأول قوانينها، هو قانون (الفقد).. فقد أي حد.. وأي حاجة..

وبنكون وقتها في اختيار صعب جدًّا.. يمكن أصعب اختيار في حياتنا..

إما أننا نرجع لورا.. لنمط علاقاتنا القديمة.. اللي فيها يا إما نقرب قوي لغاية ما ندوب في اللي بنقربله، يا إما نبعد قوي، وما نعملش علاقة حقيقية أصلا..

أو إننا نقبل احتمالات (الفقد).. ونستحمل (ألمه).. ونكمل.. حتى لو موجوعين..

أو نفضل مترددين بين الاختيارين.. طول عمرنا..

اللي بيختار الاختيار الأول بيكون مشروع مريض نفسي جاهز للتنفيذ في أي لحظة.. اللي بيفضل متردد برضه بيكون مشروع مريض نفسي من نوع آخر..

أما اللي بيقرر إنه يقبل.. ويستحمل.. ويكمل..

فده هو اللي قرر (يحيا)..مش بس (يعيش)..

ودي أعلى درجة من درجات النمو النفسي.. واسمها - للمفاجأة- (الموقف الاكتئابي)..

اسم غريب.. مش كده ؟

لا هو مش غريب ولا حاجة..

هو اسمه (اكتئابي) علشان بيكون فيه ألم..

ألم رؤيـة الحيـاة بجوانبهـا الكتـير.. الخـير والـشر.. الأبيـض والأسـود.. الصـح والغلـط..

ألم قبول (الفقد).. وقبول (التغيير).. وقبول (الموت)..

ألم قبول النفس بكل ما فيها.. وقبول الآخر بكل ما فيه..

ألم البصيرة.. ألم التأمل.. ألم الحكمة..

ومـن وقتهـا.. نتعلـم إن كل خطـوة في حياتنـا بيكـون فيهـا (فقـد).. وعلينـا إننـا نقبلـه..

نكبر ونشتغل ونتجوز ونخلف..

لكـن تفضـل احتـمالات الفقـد قائمـة كل يـوم.. وكل سـاعة.. وكل لحظـة..

نفقد طفولتنا وذكرياتها..

نفقد لعبنا، وأوضتنا، وسريرنا الصغير..

نفقد حبايبنا وقرايبنا وأهلنا..

نفقد بيتنا وشارعنا.. وساعات بنهاجر.. ونفتقد بلادنا..

ومهـما حاولنـا نهـرب مـن ده، أو ننكـره، أو نسـتخدم شـوية دفاعـات نفسـية علشـان مـا نحسـش بيـه.. هاتفضـل الحقيقـة الـلي مـا فيـش منهـا أي مهـرب.. أي مهـرب..

وتتحـول الحيـاة إلى حالـة مـن التأمـل الداخـلي.. المصبـوغ بـألم الرؤيـة.. ودرجـة عاليـة مـن السـكينة والهـدوء.. الـلي فيهـم شـجاعة الحـزن وبسـالته.. وقـدر هائـل مـن القبـول .. لـكل شيء.. وأي شيء..

ارجـع كـده بقـى للفيلـم.. واكتشـف معايـا إن العمـق الحقيقـي ليـه مـش هـو أبـدًا العبقريـة في ترجمـة المعلومـات العلميـة إلى أحـداث وشـخصيات ومشـاهد، مـن أول المشـاعر الخمسـة، والذكريـات الأساسـية، وجـزر الشـخصية، وقطـار الأفـكار، وتكويـن ووظيفـة الأحـلام..

كل ده ممكـن تقـراه في أي كتـاب علمـي مبسـط وملـون للأطفـال في أي مكتبـة عامـة في شـوارع أي دولـة غربيـة..

العمـق الحقيقـى للفيلـم هـو: (قبـول الفقـد).. هـو لحظـات الـ Letting go ..

وراجع معايا كل المشاهد الفارقة في الفيلم..

(رايلي) تعبت علشان ما قبلتش (فقد) بيتها..

(رايـلي) قـررت ترجـع وتنكـص وتتفـكك علشـان مـا قبلتـش فقـد طفولتهـا وذكرياتهـا مـع أهلهـا وأصحابهـا..

أهلها ظلموهـا لمـا كانـوا مـش بيسـمحوا ليهـا تعبر عـن حزنهـا وألمهـا لفقـد أي حاجـة.. وكانـوا بيعلموهـا وبيطلبـوا منهـا طـول الوقـت إنهـا تفضـل سـعيدة ومبسـوطة وبتضحـك..

لكن..

(رايلي) اتغيرت لما قبلت فقد البيت والطفولة والأصحاب..

وصاحبها الخيالي (الفيل) ساعدها لما هو كمان قبل يفقدها ويفقد عربيته الجميلة الطائرة..

وأهلها قدّموا ليها أحلى هدية لما سمحوا ليها تكون نفسها وتحس بألم وحزن (الفقد).. وحسوا بيه معاها..

ده الفيلم.. ودي رسالته..

ودي برضه رسالة الفصل ده..

الفقد حق..

الحزن حق..

قبول الفقد.. نجاة..

قبول الحزن.. حكمة..

(١٢)

قبول الموت.. حياة..

(١)

طبيعـي جـدًّا يكـون جوانـا غريـزة للحيـاة.. دافـع للبقـاء.. حاجـة بتحـرك كل واحـد فينـا للاسـتمرار في الدنيـا..

غريـزة الحيـاة دي بتعبر عـن نفسـها بطـرق كتير جـدًّا.. منهـا الجوع.. الـلي بيدفعـك إنـك تـاكل علشـان تمـد جسـمك بشـوية طاقـة كل كام سـاعة، والعطـش.. الـلي بيخليـك تـروي خلايـاك بوقـود الحيـاة طـول الوقـت، والجنـس.. الـلي بيمنحـك متعـة جسـدية ونفسـية هائلـة تسـاعدك عـلى تحمـل بعـض مشـاق المعيشـة، وفي نفـس الوقـت بيحافـظ عـلى اسـتمرار النـوع البـشري عـلى الأرض إلى مـا شـاء اللـه..

مش بس كده..

الحـب.. هـو وجـه مـن وجـوه غريـزة الحيـاة.. لأنـه بيقربـك مـن النـاس.. وده في صالـح الحيـاة واسـتمرارها وجودتهـا..

الصداقـة.. وجـه تـاني مـن وجـوه غريـزة الحيـاة.. علشـان بتخـلي حواليـك صـمام أمـان مـن العلاقـات الصحيـة الـلي ممكـن تحميـك (نفسـيًّا) وقـت اللـزوم..

الشغل.. السفر.. الاكتشاف.. الإبداع.. النجاح.. الفرحة..

وغيرهم.. وغيرهم..

وجوه الحياة وغرائزها كتير جدًّا.. وكل ده طبيعي ومفهوم..

الغريـب بقـى.. هـو إنـه زي مـا فيـه جوانـا غريـزة للحيـاة.. فيـه برضـه جوانـا غريـزة للمـوت!!

يعنـي النـاس الـلي بتنتحـر مثـلاً، دول نـاس انتـصرت فيهـم غريـزة المـوت عـلى غريـزة الحيـاة.. والنـاس الـلي بتقتـل، دول قامـوا بتوجيـه غريـزة المـوت الـلي جواهـم لخارجهـم.. والنـاس الـلي بترهـب غيرهـم أو ترعبهـم، دول برضـه نـاس بيعـبروا عـن غريـزة المـوت الـلي جواهم بهـذا الشـكل الفـج..

مش بس كده برضه..

أحد وجوه غريزة الموت، إن حد يستعذب الألم..

كلمة صعبة؟!

يسـتعذب الألم يعنـي يسـتمتع بـالألم.. وسـاعات يسـعى إليـه.. وزي مـا يكـون بيعمـل دمـاغ لمـا يتـألم..

هو فيه كده؟

آه فيه كده!

لمـا حـد يتعـرض لتجربـة مؤلمـة أو لخـبرة مخيفـة، وبعـد مـا يطلـع منهـا، يدخـل في تجربـة زيهـا بالظبـط، وتكـون نهايتهـا برضـه مؤلمـة أو مخيفـة- عـلى الأقـل بنفـس الدرجـة.. ده وجـه مـن وجـوه غريـزة المـوت الـلي جـواه..

لما واحـدة تكـون دخلـت في علاقـة حـب/ صداقـة/ زواج، طرفهـا التـاني كان قـاسي، ومهمـل لمشـاعرها، وغـير محـترم لإنسـانيتها، وعاوز يفصلهـا عـلى مقاسـه.. وبعـد مـا تنتهـي العلاقـة.. تيجـي بكل بسـاطة تدخـل في علاقـة جديـدة، تختـار فيهـا حـد لـه مواصفـات شـبه الشـخص الـلي فـات بالظبـط.. وتمـشي معـاه نفـس طريـق القسـوة والألم تـاني.. وتكـرر ده مـرارًا وتكـرارًا.. ده أحـد وجـوه غريـزة المـوت الـلي جواهـا..

لما واحـد يقعـد يلـوم نفسـه (بشـكل مـرضي مبالـغ فيـه) عـمال عـلى بطـال، مـع كل خطـوة، وكل فعـل، وكل حركـة.. يعلـق لنفسـه كل يـوم مشـنقة، ويجلـد نفسـه كل ليلـة كام جلـدة.. أهـو ده بيـمارس غريـزة المـوت كل يـوم وكل ليلـة..

لمّـا حـد يتفنـن في إيـلام نفسـه وإيذائهـا (سـواء نفسـيًّا أو جسـمانيًّا).. مـرة بالشـعور الزائـد والمـرضي بالذنـب، ومـرة بإنـه يظلـم نفسـه بـأي شـكل وبـأي طريقـة، ومـرة بإنـه يتعـب نفسـه ويهلـك أعصابـه ويسـتنزف كل وجـوده وحياتـه، في شـغله أو علاقاتـه، عـلى حسـاب نفسـه وحقوقهـا.. كل دي صـور ووجـوه كتـير جـدًّا لغريـزة المـوت..

طبعًا فيه وجوه أقرب وأوضح وأشهر من كده بكتير..

اليأس وجه من وجوه الموت..

الكُره.. الغضب.. الحزن.. الاستسلام..

وطبعًا.. النوم.. اللي بنموت فيه كل ليلة.. ونصحى تاني يوم..

(٢)

غالبًا اتكونت عندك دلوقت فكرة عن باقي الفصل.. اللي المفروض أقولك فيه: حافظ على غريزة الحياة.. وتخلص من غريزة الموت.. أو توقع الموت في أي لحظة واستعد له.. أو الموت علينا حق..

لكن في الحقيقة.. ده مش هايحصل..

مش هايحصل علشان الموت جزء منك.. جزء حي.. عايش جواك.. وما ينفعش تتخلص منه.. ولا ينفع تتجاهل غريزته الكامنة داخلك..

وعلشان في نفس اللحظة اللي بتتولد في جسمك خلايا جديدة.. بتموت قصادها خلايا تانية.. حتى وإنت بتسلم على حد بإيدك، بيموت الآلاف من خلايا جلدك بمجرد الاحتكاك..

وعلشان إنت بتموت كل ليلة، وتصحى تاني يوم..

الموت جزء من تكوينك الإنساني..

وجزء من تركيبك النفسي..

وساكن معاك في نفس الجسد..

حد سأل نفسه مرة ليه أفلام جيمس بوند ومهمة مستحيلة واللي زيهم بيحققوا أعلى دخل ومبيعات؟ الإجابة ببساطة- كما أعتقد- هي علشان إن النوعية دي من الأفلام بتخاطب الغريزتين الأساسيتين عند كل البشر:

غريـزة الحيـاة (البنـت الحلـوة الـلي دايمًـا تيجـي مـع البطـل)، وغريـزة المـوت (البطـل الـلي طـول الفيلـم عـمال يقتـل أعدائـه ويتخلـص منهـم)..

ولنفـس السـبب نلاقـي أغـاني الحـزن والألم والعـذاب رائجة ومشـهورة زيهـا زي أغـاني الفـرح والبهجـة والأمـل (إن مـا كانـش أكتر)..

وأفـلام الرعـب ومصاصين الدمـاء بتنتـشر وبتزيـد ويتعمـل لمعظمها جـزء تـاني وتالـت وحتـى سـابع.. لأنهـا بتخاطـب- عـلى مسـتوى عميـق جـدًّا- غريـزة المـوت الـلي جوانـا.. الـلي جوانـا كلنـا..

إيه ده؟

فيه إيه؟

إهدى كده.. وكمّل بالراحة.. وإنت تعرف فيه إيه!

(٣)

إحنـا اتعلمنـا إن المـوت وحـش.. رغـم إنـه حتـة مننـا، وحفظنـا إنـه شر.. رغـم إنـه بيصحـى معانـا وينـام معانـا، وصدقنـا إنـه بعيـد.. رغـم إنـه عايـش جـوا كل حـد فينـا..

تفتكر ينفع إننا نتخلص منه؟

ينفع إننا نقطعه ونرميه ونعتبره مش موجود؟

ينفـع إننـا نفضـل نتعامـل مـع أحـد أهـم حقائـق الكـون عـلى إنهـا وهـم؟

ما أعتقدش..

أمال إيه اللي ينفع؟

اللي ينفع بجد.. هو إننا نقبله..

نقبل وجود الموت فينا.. داخلنا..

ونشوفه على إنه الوجه الآخر من وجودنا، مش نهاية وجودنا..

ونصدق إنه بيكمل الحياة.. مش بياخد منها..

وإنه إضافة.. مش نقصان..

يمكن ده يصالحنا شوية على الموت اللي برَانا..

موت الأحبة والغاليين..

وموتنا إحنا شخصيًّا..

فيــه فيلــم رائــع اســمه Meet Joe Black، في الفيلــم ده بيقــوم العبقــري (أنتــوني هوبكنــز) بــدور رجــل أعــمال كبــير وشــهير جــدًّا بيفاجــأ بــأن ملــك المــوت جــاي يــزوره في بيتــه ويقــضي معــاه كــذا يــوم، وبعدهــا هايقبــض روحــه.. ومــن اللحظــة دي بتتقلــب حياتــه رأسًــا عــلى عقــب..

(أنتــوني هوبكنــز) طــول الفيلــم كان في رحلــة.. رحلــة قبــول موتــه.. وفي اللحظــة الــلي قبــل فيهــا موتــه.. بطــل يخــاف منــه، وبطــل يترقبــه، وعــرف يعيــش/ يحيــا بجــد..

وضرب مثـل عميـق جـدًّا (حتـى لملـك المـوت نفسـه- كـما يدَعـي الفيلـم)، في معنـى الحيـاة، ومعنـى الحـب، ومعنـى الوجـود..

وقـت مـا جـاءت النهايـة.. هـو شـخصيًّا الـلي بـادر بأخـذ إيـد ملـك المـوت (المزعـوم).. وسـط أجـواء احتفاليـة تليـق برحلتـه..

زي ما قبول الضعف.. قوة..

وقبول الفشل.. نجاح..

وقبول الحزن.. حكمة..

قبول الموت.. حياة..

(٤)

إحنا محتاجين..

لا..

أنا مش عاوز دلوقت أتكلم بصيغة إحنا.. ولا إنت..

ده مش وقت صيغة المخاطب.. ده وقت صيغة المتكلم..

أنـا عـاوز أتكلـم بصيغـة (أنـا).. وعـاوزك تقـرا الـكلام الـلي جـاي بصـوت عـالي بنفـس الصيغـة..

صيغة (أنا)..

أنا جوايا موت، وجوايا حياة.. ما ينفعش أتخلص من واحدة منهم، أو أستغنى عنها..

أنا جوايا موت، وجوايا حياة.. زي ما جوايا ضلمة وجوايا نور.. الاتنين بيكملوا بعض.. بياخدوا من بعض، ويدوا بعض..

أنا جوايا موت، وجوايا حياة.. متضفرين في بعض، ماشيين مع بعض، وساعات في نفس الاتجاه..

اللحظة اللي هاقبل فيها الموت اللي جوايا، هي نفس اللحظة اللي هأقبل فيها غضبي وما أسمحش له إنه يتملكني ويسيطر عليا..

اللحظة اللي هأقبل فيها الموت اللي جوايا، هي نفس اللحظة اللي هأقبل فيها خطأي وفشلي وضعفي وتقصيري وما قفش عندهم ولا أخليهم يعطلوني..

اللحظة اللي هاقبل فيها الموت اللي جوايا، هي نفس اللحظة اللي هايلتحم فيها فجوري بتقواي..

هي اللحظة اللي هاسمح لنفسي فيها إني أحزن في هدوء.. وأتألم في حكمة.. وأصبر في ثبات..

هي اللحظة اللي هاقبل فيها الخوف والانكسار وساعات خيبة الأمل..

هي اللحظة اللي هاسامح فيها نفسي.. وأسامح غيري..

هـي لحظـة مـا يجتمـع جوايـا كل أبيـض وأسـود.. ويتآلـف كل يمـين وشـمال.. ويتصالـح كل نقيـض مـع نقيضـه..

هــي لحظــة إن نفــسي تبقــى نفــسي.. كل كامــل متكامــل.. ملتئــم ملتحــم.. رائـع بنقصانــه.. وجميــل بفنائــه..

هي لحظة إني أكون بني آدم.. أخيراً..

عـلى فكـرة أنـا شـخصيًّا مـا وصلتـش لسـه للحظـة دي.. لأنهـا مـش لحظـة.. هـي رحلـة.. بـس أعتقـد إني حاليًـا عـلى نقطـة مـا في الرحلـة دي.. واللـه المسـتعان..

إوعى تكون بطلت تقرا بصوت عالي وبصيغة (أنا)..

طيب..

اقراها تاني من الأول بصوتك..

وعن نفسك..

(١٣)

ثقوب نفسية

فيه جوه كتير مننا حتة فاضية.. حلقة داخلية مفرغة.. بنحاول نملاها بحاجات كتير وبطرق مختلفة.. بس بدون فايدة..

حد بيحاول يملاها بنجاحات مدوية وخارقة ومبهرة.. حد بيحاول يملاها بشهرة ونظرات إعجاب في عيون الناس.. حد يحاول يملاها بنهم وشره غير مبرر للفلوس أو للنفوذ أو للأضواء أو للبس أو حتى للأكل.. حد يحاول بالدخول في قصص حب متكررة سطحية زائفة.. حد تاني بلبس رداء علم أو حكمة أو دين من غير عمق أو أصالة أو حقيقة.. وكل ده مش بيملا ولا يشبع ولا يسد هذا الفراغ النفسي الداخلي اللي بيكون عامل زي الثقب الأسود اللي بيبلع أي حاجة وأي حد بلا نهاية..

من الآخر.. وبكل صراحة ووضوح.. الفراغ ده مش بيتملي غير بحاجة واحدة بس.. هي إنك: "تصدق إنك تستاهل"..

احتمال الجملة دي تكون مكررة في كتاباتي ومحاضراتي (ومش هازهق ولا هابطل تكرارها وترديدها لأهميتها الشديدة).. أو تكون غريبة عليك أو مش متعود تسمعها أو تقراها.. بس هي بسيطة وبديهية جدًّا.. وموجودة في تكوينك النفسي من يوم ما اتولدت..

ساعات التربية أو المجتمع بيؤكد عندك الرسالة دي: "إنت تستاهل تتحب".. وساعات بيشكك فيها.. وساعات بيوصلك عكسها..

يعني ممكن يوصلك من الأب والأم في بعض الأوقات إنك ما تستاهلش حبهم أو اهتمامهم أو رعايتهم أو قبولهم.. وإنك تستاهل بس بقدر سمعانك للكلام وتنفيذك للأوامر..

وممكن يوصلك برضه منهم ومن المدرسة والحصص والمدرسين إن قيمتك في الحياة تساوي فقط مجموعك في الثانوية العامة..

وطبعًا ممكن يوصلك من الشارع والشغل والمجتمع والناس إنك ما تستاهلش تتحب ولا تفرح ولا تستاهل تطمن ولا تستاهل تعيش من أصله..

في المواقف الصعبة واللحظات الحاسمة دي.. لو إنت ما قاومتش وما سمعتش صوت فطرتك وطبيعتك كويس.. هاينخر الثقب الأسود نفسك.. وهايكبر ويكبر.. وتعيش عمرك كله تحاول تملاه بسراب ورا سراب ورا سراب..

إنجح وهات ألف في المية في الثانوية العامة.. مش هاترضى ولا تفرح من قلبك ولا تحس بنجاحك لو إنت مش مصدق إنك تستاهل تنجح وتفرح..

عيش دونجوان عصرك وأوانك.. وادخل كل يوم في قصة حب.. ودوّب كل بنات العالم.. مش هاتشبع ولا تقنع ولا هايستقر قلبك طول ما إنت مش مصدق إنك تستاهل تتحب وتتحس ويهتم بيك.

اجـذب كل الأضـواء.. وشـد كل الانتبـاه.. ولم كل البـشر حواليـك.. إن شـالله تطلـع لنفسـك جناحـات وتطـير في السـما.. كل ده مـش هايكـون ليـه أي لازمـة.. ومـش هاتحـس ليـه بـأي معنـى.. لـو مـش مصـدق إنـك تسـتاهل تتشـاف وتتقـدر..

ماتســألنيش: "وإزاي أصــدق إني أســتاهل أتحــب وأنجــح وافــرح وأتشــاف واتقــدر.....؟"

علشـان الإجابـة عنـدك وفي فطرتـك وتكوينـك.. مطلـوب بـس إنـك تسـمح لنفسـك تشـوف ده فيهـا.. وتصدقـه.. وتقـول (لأ) لأي حـد وكل حـد يحـاول يوصلـك غيرهـا..

إنت تستاهل..

صدق ده..

وكفاية بقى..

(١٤)

الصندوق


عصير
الكتب

كتير جدًّا مننا عايشين حياتهم جوه صندوق.. صندوق صغير مصنوع من طريقة معينة في التفكير، طريقة معينة في الشعور، طريقة معينة في التصرف والتعامل مع الآخرين.. فرضيات معينة عن الدنيا والعالم والناس.. ردود فعل جاهزة على المواقف المختلفة.. وساعات نمط ثابت من المشاعر المتكررة على مدار الوقت.

بعض الصناديق دي بتكون مَرَضية.. واللي عايش جواها مريض أو مجموعة من المرضى.. وبعضها مش بيكون مَرضى.. لكنه في نفس الوقت مش طبيعي ومش صحي، حتى لو بدا كذلك.. لأنه مش الطبيعي إننا نعيش حياتنا جوه صناديق مغلقة علينا وبس..

اللي عنده شوية أفكار أو معتقدات أو مخاوف وشايف ومتصور ومصدق إنه هو الوحيد اللي صح وكل الناس غلط..

اللي حابس نفسه في كام فكرة، ومش راضي يشوف غيرها..

واللي محبوس جوه مخاوفه ومش بيحرر نفسه منها..

واللي ساجن عقله في شوية تصورات ومعندهوش أي استعداد يسمع أي صوت غير صوته، ولا يشوف غير اللي في دماغه، ولا يحط أي احتمال غير اللي هو متأكد إنه حقيقة لا تقبل التشكيك..

كل دي صناديق..

اللي عايشة مع أولادها في دايرة مغلقة وموصلة ليهم إنها مصدر كل حاجة في الدنيا من حب وحنان واهتمام وعطاء (في غياب أو حتى في وجود أبوهم)..

اللي بيحبوا بعض ومستغنيين ببعض عن الدنيا كلها، وكل واحد فيهم شايف إن التاني هو الماضي والحاضر والمستقبل..

اللي معيشة جوزها في اختبارات نفسية طول الوقت علشان تشوف قد إيه هو بيحبها أو قد إيه هو مستحمل، أو قد إيه نفسه طويل..

اللي بيتعامل مع ابنه أو بنته أو مراته على إنهم ملكية خاصة ليه.. كل دي برضه صناديق..

صندوق الناس والمجتمع.. صندوق العادات والتقاليد.. صندوق إني لازم أكون الأحسن في كل حاجة وإني ما ينفعش أغلط أو أضعف أو أفشل.. صندوق التمسك والتعلق بحد على حساب نفسي.. صندوق دور الضحية أو الجاني أو المنقذ.. صندوق المغالاة والتطرف في فهم الدين السمح الرفيق.. صندوق الرفض والشك والخوف من الآخر طول الوقت.. صندوق الطلاق اللي حاطط يافطة جواز.. صندوق العيال اللي هاضحي بنفسي وبحياتي علشانهم.. صندوق الشغل اللي غرقان فيه وأنا أصلا ما اخترتهوش ومش بحبه..

صناديق مغلقة، ودواير مقفولة، بيعيش فيها أصحابها وهما مغميين عنيهم وساعات عيون اللي حواليهم كمان.. وممكن يفضلوا كده لغاية ما يموتوا.. وهما ما يعرفوش مجرد معرفة إنه فيه عالم تاني مختلف تمامًا بره صناديقهم.. وإنه فيه حياة كاملة بره سجنهم..

على فكرة.. دي بس مجرد أمثلة.. لكن في الحقيقة كل حاجة ممكن تبقى صندوق.. كل حاجة.. إحنا ممكن نعمل من كل حاجة وأي حاجة صندوق ضيق نعيش فيه ونتشبث بجدرانه ونرفض نتخلى عنها مهما كانت هشة..

اللي ربنا بقى يكرمه ويخرج بره صندوقه، ويتحرر من سجنه.. هايحس بالظبط زي طفل صغير بيشوف العالم من أول وجديد، وبيكتشف نفسه، والدنيا، والناس..

طيب إزاي نخرج بره صناديقنا..

اللي يخرجنا بره صناديقنا هو أولا إننا نصدق إنه فيه عالم كامل وجديد ومختلف عن كل اللي نعرفه وكل اللي عشناه مهما كنا مصدقينه..

وثانيًا إننا ننوي ونقرر نخرج بكل شجاعة حتى لو كان الخروج مخاطرة.. هو فيه أي حاجة مفيدة ما فيش وراها مخاطرة؟

وثالثًا يا ريت ما تكونش لوحدك.. يكون فيه حد معاك، يساعدك وياخد بإيدك.. يونسك ويوريك الطريق.. ويكون رفيقك في رحلتك.. الحد ده ممكن يكون صديق، زوج.. زوجة، معالج، أو حد قابلته صدفة.. وطبعًا لو ما فيش حد معاك.. ربنا موجود..

ولو مش عارف تبدأ منين وإزاي وفين.. هأقولك ما تستعجلش. هوّن على نفسك.. مجرد إنك تشوف إنك كنت عايش جوه صندوق دي بداية كويسة جدًّا.. اصبر.. والباقي هايجي لوحده وفي ميعاده.. صدقني..

أول بقى ما تخرج بره الصندوق.. وتقرر تفتح عينيك وودانك وقلبك.. هاتكتشف الخدعة اللي كنت فيها.. وهاتشوف العالم اللي ما كنتش سامح لنفسك تعرف عنه حاجة.. وهاتعمل علاقات جديدة بأفكار ومشاعر مختلفة جدًّا.. هاتشوف وتسمع وتحس كل حاجة وكل حد كأنك أول مرة تعيش، وأول مرة تتنفس، وأول مرة تتولد.. ما تستغربش من التعبير ده.. إحنا ممكن نتولد من جديد كل يوم..

كفاية بقى صناديق..

وياللا نشوف النور..

ياللا..

مستني إيه..

(١٥)
ما تصدّقش كل حاجة إنت مصدّقها

فيـه واحـد اسـمه (سـولومون آش) عمـل تجربـة مهمـة جـدًّا في تاريـخ العلـم سـنة ١٩٥١..

(آش) جـاب عـدد مـن النـاس وحطهـم كلهـم في اختبـار معـين وكان متفـق معاهـم كلهـم مـا عـدا واحـد عـلى الإجابـة الـلي هايقولوهـا.

كـرَّر (آش) التجربـة دي ١٨ مـرة، وكان اتفاقـه مـع الممثلـين إنهـم يقولـوا الإجابـة الصحيحـة في أول مرتـين فقـط، وبعـد كـده كلهـم هايقولـوا إجابـة خطـأ متفـق عليهـا ويشـوف الواحـد الباقـي هايقـول إيـه.. بعدهـا آش عمـل التجربـة دي مـع عـدد أكـبر مـن النـاس وبطـرق مختلفـة وطبعًـا كانـت النتائـج مذهلـة..

ثلـث النـاس الـلي اتعرضـوا للتجربـة قالـوا نفـس الـرأي الخطـأ الـلي سـمعوه مـن باقـي زمايلهـم في كل التجـارب (كان دايمًـا يكـون دورهـم في الـرد هـو الأخـير بعـد كل النـاس).. وثـلاث أربـاع (يعنـي ٧٥٪) مـن النـاس قالـوا نفـس الـرأي الخطـأ في تجربـة واحـدة عـلى الأقـل..

النـاس دي مـا قالتـش الـرأي الخطـأ بسـبب خـوف أو تهديـد أو رغبـة في الموافقـة وخـلاص.. لا.. النـاس دي اسـتقبالهم للحقيقـة اتغـير.. يعنـي هـما كانـوا شـايفين ومصدقـين الـلي قالـوه (اتعمـل معاهـم كلهـم مقابـلات فرديـة بعـد كـده).. هـما اتأثـروا فعـلا بـرأي الممثلـين المتفقـين مـع الباحـث لدرجـة إن رؤيتهـم وقراءتهـم وتفسـيرهم لـلي هـما شـايفينه بعنيهـم اتغـيرت واختلفـت..

الكلام ده معناه إيه؟

معناه إن حضرتك لما بتكون في وسط مجموعة من البشر.. ممكن بكل بساطة اللي إنت شايفه ومقتنع بيه ومصدقه ما يكونش إلا تأثير المجموعة عليك (ده بيسموه تأثير المجموعة Group Influence).. ممكن تكون شايف الشمال يمين لأن كل الناس شايفينه كده.. وتكون شايف اليمين شمال علشان إنت فعلا عينيك ومداركك وحواس استقبالك اتأثرت برؤية المجموعة أكتر من رؤيتك إنت الشخصية..

المجموعة دي ممكن تكون شلة أصحاب.. زملاء عمل.. عيلة.. فريق رياضى.. وساعات مجتمع بحاله..

أي مجموعة ممكن تقنع أي حد بأي حاجة..

ما تصدقش كل حاجة إنت مصدّقها..

اقرا بقى الفصل السابق (الصندوق) من الأول..

وبعده..

نتقابل تانى..

في الفصل الجاي..

(١٦)
الكارير شيفت

عشت في إنجلترا سنتين لما كنت بحضر الدكتوراه في الطب النفسي.. فوجئت بعد شوية إن أحد المشرفين عليّا كان بيشتغل عازف جيتار بعد الضهر.. طبعًا وقتها كنت- ما شاء الله- متحلي بالعقلية المجتمعية الشرقية العظيمة.. والراجل نزل من نظري، واكتأبت، وبقيت ببصله من فوق لتحت، وكانت حالتي حالة..

فكرة إن حد يشوف إنه مش بيحب شغله وإنه اتفرض عليه دي أصلا فكرة محتاجة قدر كبير جدًّا من الشجاعة والتحمل والإقدام وساعات التهور.. خاصة في مجتمع زي مجتمعنا.. لكنها تكاد تكون حاجة عادية جدًّا في مجتمعات تانية زي أوروبا وأمريكا والدول المتقدمة..

المهم.. نجيب الموضوع من الأول.. هو إحنا بنشتغل ليه؟

وده مش سؤال عام.. المقصود هنا هو إحنا في مجتمعنا بنختار شغلنا على أي أساس؟

خد عندك يا سيدي..

جزء لا بأس بيه مننا بيختار شغله بناء على الوجاهة الاجتماعية.. اللي كانت لفترة كبيرة من الزمن، ولا زالت في بعض الشرائح تتوجه ناحية الطب والهندسة والصيدلة وما يشبههم..

جزء تاني بيختار بناء على مدى القوة والتأثير الاجتماعي للوظيفة أو المنصب، إلى جانب الوجاهة برضه، وهنا نلاقي وظائف القضاء والشرطة والجيش وغيرهم..

وجـزء تالـت بيختـار بنـاء عـلى مـدى مناسـبة الشـغل لبعـض الظـروف المكانيـة (قربـه مـن البيـت أو الأسرة) أو النوعيـة (وظائـف مناسـبة أكـتر للبنـات مثـلا) أو العائليـة (الإكـمال في نفـس مهنـة الأب أو الأم)، وهكـذا..

وجـزء رابـع وخامـس وسـادس وعـاشر بيختـار الشـغل الـلي مـا لقـاش غيره..

وهنا ييجي السؤال الأصعب..

هو إحنا أصلا بنختار شغلنا؟

والإجابة للأسف وبالفم المليان: لاااااااااااااااااااااااااااااااا

إحنـا الـلي بيختـار شـغلنا هـو مكتـب التنسـيق، الـلي بيحـدد مسـتقبلنا هـو درجاتنـا في الثانويـة العامـة، الـلي بيخطـط حياتنـا هـو مـدى قدرتنـا عـلى حفـظ بعـض المعلومـات واسـترجاعها لمـدة ثـلاث سـاعات في لجنـة الامتحـان..

ولـو مكتـب التنسـيق إدانـا بعـض الاختيـارات، يبقـى سـاعتها الـلي هايختـار برضـه مـش إحنـا، الـلي هايختـار غالبًـا هايكـون أهلنـا.. الأب الـلي عـاوزك دكتـور قـد الدنيـا، أو وكيـل نيابـة مـالي مركـزك، أو محاسـب تكمـل المسـيرة بتاعتـه.. والأم الـلي عـاوزاكي صيدلانيـة علشـان الصيدليـة بتاعتهـا، أو مدرسـة علشـان تقعـدي وتتسـتتي في البيـت، أو موظفـة في الحكومـة علشـان غـدر الزمـن وحوجـة الأيـام..

والـلي مـش بيدخـل في دوامـة مكتـب التنسـيق، بيشـتغل الـلي ربنـا بيسـهل بيـه..

يبقى غالبًا آخر واحد ليه (فعل) الاختيار في حكاية الشغل دي هو إنت.. مع إنك أول واحد ليه (حق) الاختيار فيها.

طبعًا المنظومة دي فاشلة من أولها لآخرها، وبتؤدي لبلاوي كتير جدًّا.. أولها حالة السعار الرهيب للوصول إلى أعلى نقطة في جبل التنسيق علشان يبقى قدامك كل الأبواب مفتوحة.. السعار ده بيصيب الأهالي بالعته والجنون والدخول في سباق محموم نحو اللاشيء، ويصيب أبناءهم بالاكتئاب والتوتر والفصام وكل الأمراض النفسية المكتوبة في الكتب.

ملامح هذا السعار أولها حمى الدروس الخصوصية، وآخرها فوضى الغش والتزوير والوسايط والرشاوى، وبينهم مدارس خاوية على عروشها..

ثانيها.. اتفضل يا سيدي.. نجحت؟ جيبت مجموع؟ دخلت الكلية؟ اتخرجت؟ اشتغلت؟ حب بقى شغلك وانجح وأبدع فيه.. ههههههههههههه.. إزاي بقى والنبي؟

عندك واحد اشتغل مدرس، وكان نفسه يشتغل دكتور.. بس قدراته على الحفظ ما ساعدتهوش يبخ الكلام اللي حفظه كله في ورقة الإجابة..

وعندك واحد اشتغل دكتور، بس كان حلم حياته يطلع رسام، لأنه بيحب الرسم، بس جاب مجموع عالي وأهله استخسروه وأقنعوه يدخل طب..

عندك واحدة اشتغلت صيدلانية علشان تكمل في صيدلية أبوها، رغم إنها كانت حابة تشتغل في مجال السياحة..

وعنـدك مهنـدس كان عـاوز يبقـى ظابـط.. ومحاسـب كان حابـب يكـون محامـي.. ومحامـي كان بيحلـم يبقـى وكيـل نيابـة.. وصحفـي كان نفسـه يبقـى مذيـع.. وغيرهـم وغيرهـم..

كلمنـي بقـى عـن التقـدم العلمـي والانفتـاح البحثـي واخـتراق القـرن الواحـد وعشرين..

بالنسـبة لي بقى كل ده مش مشـكلة.. أو بكلمات أدق.. مش مشـكلة كبـيرة.. المصيبـة الكبـيرة بالنسـبة لي هـي إنـك -غالبًـا- هاتلبـس في الشـغلانة دي طـول عمـرك.. واحتـمال تصـدق إنـك بتحبهـا، رغـم إنهـا مـش بتعـبر عنـك.. والصعوبـة الأكـبر في الحكايـة دي كلهـا هـي صعوبـة إنـك تسـيبها وتشـتغل غيرهـا.. علشـان ده بيمثـل مخاطـرة ماديـة ممكـن تهـددك وتهـدد بيتـك وأسرتـك لـو إنـت متجـوز، وإحنـا لسـه مافيـش عندنـا المسـارات التعليميـة البديلـة اللـي تـدي الفرصـة لأي حـد يتعلـم الحاجـة اللـي هـو بيحبهـا وياخـد فيهـا شـهادة تخليـه يشـتغل بيهـا مـن غـير مـا يعـدي عـلى معبـد الثانويـة العامـة ويديـن بديـن مكتـب التنسـيق.

طيـب حـد جـه واكتشـف بعـد شـوية مـن شـغله إنـه مـش بيحبـه، حتـى لـو كان بيحبـه فعـلاً قبـل كـده، أو إنـه اختـاره في ظـروف نفسـية أو عائليـة معينـة اتغـيرت دلوقـت، أو إنـه شـاف إن الشـغل ده مـش مناسـب لطبيعـة حياتـه وشـخصيته في الوقـت الحـالي.. أو لقـى نفسـه في شـغل تـاني.. أو مجـرد إنـه حـب يغـير.. يعمـل إيـه؟!

والله العظيم ما أعرف..

لكن..

اللي أعرفه بجد إنك لما تشوف حد قرر يغير مهنته، اعرف إنك -غالبًا- قدَّام شخص عنده قدر من الشجاعة والحكمة وتحمل الحيرة وقبول الغموض ومقاومة التوهان والصبر على عدم وضوح الرؤية.. شخص قرَّر يكون حقيقي وسط زيف ممكن يكون عاش فيه سنين طويلة جدًّا.. شخص مستعد يتحمل ألم الانسلاخ من جلده القديم علشان يخرج منه بني آدم جديد تمامًا..

أنا قولت غالبًا علشان ممكن حد يغير مهنته لأسباب تانية زي اللي قولتها في الأول بالظبط (وجاهة اجتماعية أو قوة تأثير اجتماعي أو ظروف مكانية أو غيرها) وتكون ساعاتها الحسابات مختلفة شوية..

في بعض أنواع العلاج النفسي العميق بنتفق مع المريض شوية اتفاقات.. منها إنه فيه احتمال أثناء أو بعد العلاج إنه يكتشف إن كل الاختيارات اللي اختارها في حياته (شغله، زواجه، مكان معيشته، طبيعة علاقاته....) كانت اختيارات مبنية على أساسات هشة غير صحيحة نفسيًّا.. وإنه وارد جدًّا إنه بعد ما يكتشف ده يقرر يعمل تغييرات جذرية في حياته في كل النواحي دي.. لأنه ساعتها هايكون إنسان جديد، ليه رؤية مختلفة، ومن حقه اختيارات جديدة.. وده أحيانًا بيحصل فعلاً..

تغيير المهنة (الكارير شيفت) مش دايمًا دلع وفراغ وضياع..

مش دايمًا فشل ولا تعويض فشل ولا نهايته فشل..

مش بالضرورة عدم فهم أو سوء تقدير..

ممكن يكون وراه حد بيحاول يكتشف نفسه من أول وجديد..

حد بيحاول يخرج بره الصندوق..

حد بيحاول يخرج عن النص..

حد قرر يعمل اللي بيحبه..

مهما كان التمن..

(١٧)

إنت مين؟

- حضرتك بتشتغل إيه؟
- دكتور
- طيب اقلع..!
- أقلع إيه بالظبط؟
- اقلع وظيفتك!
- إزاي يعني؟
- يعني تخيّل إنك نمت وصحيت لقيت نفسك في إجازة قسرية من مهنة الطب.. أو إنك استقلت منها.. أو حصل مشكلة في مكان شغلك واترفدت.. إيه اللي هايفضل منك؟

- وحضرتك؟
- طالب في كلية آداب
- طيب اقلع..!
- أقلع إيه أنا كمان؟
- تصور إنك فجأة لقيت الكلية قفلت أو لغوا الدراسة في كليات الآداب أو.. أو..

تيجي تجرّب الحكاية دي.. تيجي تتخيل معايا إن وظيفتك اختفت أو إنك تخليت عنها؟

تفتكر إيه اللي هايتبقى؟

إيه الطبقة اللي تحتها؟

عيلتك؟

آه.. هيّ عيلتك..

مراتك وأولادك..

أو أبوك وأمك وإخواتك..

طيب تصوّر بقى إنهم فجأة اختفوا هما كمان.. صحيت من النوم ما لقيتهومش.. سافروا.. هاجروا.. ما بقوش موجودين معاك ولا حواليك! إيه اللي هايتبقى؟ إيه الطبقة اللي تحتهم؟

أصحابك.. جيرانك.. زملاء الشغل..

طيب دول كمان اختفوا وما بقوش موجودين.. فاضل إيه تاني؟

فاضل إنت..

أيون..

إنت.. زي ما إنت..

إنت لوحدك.. وبس..

- طيب إنت مين بقى؟ تيجي تعرف نفسك..
- أحمد.. حسن.. نادين.. مها.. أي اسم؟
- بس ده مش إنت.. ده اسمك.. مش بيعبر عن أي حاجة يعني..
- أنا دكتور.. مهندس.. مدرس.. طالب..

- ما إحنا اتفقنا إن دول مش موجودين خلاص.. وبعدين دي مجرد وظيفة.. دي مش إنت.. دي وظيفتك..
- أنا طويل وعريض وأبيضاني شوية..
- يا باشا ده شكلك.. ده مش إنت خالص..
- أنا ابن فلان وعلان وترتان..
- ما هو برضه دول خلاص.. بح.. حتى لو لسه موجودين.. دول مش إنت برضه..
- أنا.. أنا.. مش عارف..

طيب خد نفسك بالراحة كده.. واقرا اللي جاي بهدوء..

هو إيه اللي بيعرفنا؟ إيه اللي بيحدد وجودنا ويوصفه ويديله معنى؟ إيه اللي بيقول أنا مين وإنت مين؟

ما أعتقدش إن فيه إجابة واحدة واضحة وقاطعة للسؤال ده..

بس من وجهة نظري (الشخصية البحتة) إحنا موجودين في الأثر اللي بنؤثره في غيرنا.. في البصمة اللي بنتركها ورانا في الأماكن والأزمنة..

أنا ممكن أحس نفسي في كلماتي اللي بتوصلك دلوقت.. الكلمات اللي بتحركك وتحررك وتخليك تشوف حاجات جديدة ما كنتش شايفها قبل كده..

إنت ممكن تحس بوجودك في عيون صاحبك اللي بيفرح أول ما بيشوفك.. لأنك بالنسبة له مصدر بهجة وسعادة..

ممكن تلاقي نفسك في نظرة الرضا اللي بينظرهالك تلميذك أو ابنك لما تعلّمه حاجة جديدة ويبدأ يمارسها ويعرف قيمتها..

ممكن تكتشف معنى حياتك في بسمة بسيطة على شفايف مراتك لما تمد إيدك وتساعدها في البيت..

كل ده أعمق بكتير من مجرد الوظيفة والدراسة والأهل والأصحاب.. ده أثرك عليهم وفيهم كلهم.. وهو ده- في رأيي الحالي- اللي بيعرفك ويوصفك ويرسم أهم ملامح وجودك.. ويخلي ليه معنى واتجاه وهدف..

فيه حد أثره بيكون كتاب..

فيه حد أثره بيكون مقطوعة موسيقية أو عمل فني..

وفيه حد بيكون أثره ناس اتعلمت واتغيرت على إيده..

إحنا مش بس اسمنا ولا شكلنا ولا شغلنا ولا أهلنا..

إحنا كمان الأثر اللي بنسيبه في الناس والأشياء والأماكن.. بعد ما نتجرد من كل طبقات وجودنا المؤقتة..

إنت بقى..

مين؟

(١٨)

الصورة الكاملة

(١)

من أحد مشاهد مسلسل (سقوط حر- رمضان ٢٠١٦):

- **الطبيب النفسي: إيه اللي كان ممكن يسعدك؟**
- **والدة المريضة: حاجات عادية.. بيت.. عيال.. زوج..**
- **-الطبيب النفسي: طيب مانتي كان عندك بيت وعيال وزوج!**
- **والدة المريضة: بس كان عندي حاجة تخليك ما تشوفش معاها أي حاجة تانية..**
- **اللي هيه إيه؟**
- **الخوف..**

بعض كتاباتي السابقة كانت بتركز على دور الرسايل اللي بتوصل من الآباء والأمهات في تكوين صعوبات وأعراض وأمراض نفسية عند أبناءهم. وبالرغم من إن ده مش العامل الوحيد في الإصابة بالمرض النفسي (فيه عوامل جينية وبيئية وغيرها كتير)، لكنه- في رأيي- عامل مهم جدًّا.. علشان الرسايل دي بتتحول بعد شوية لجزء لا يتجزأ من التكوين النفسي للأبناء.. وبتكون في قوتها وتأثيرها أقوى بكتير من الجينات والبيئة والظروف..

في الحقيقة كل ده هو جزء بسيط من الصورة الكبيرة.. اللي هاحاول أوضح دلوقت جزء آخر منها..

المرة دي أنا هاتكلم عن الجانب الآخر من الحكاية.. جانب الآباء والأمهات اللي بيوصلوا لأبناءهم رسايل نفسية مؤذية ومشوهة بدرجات مختلفة..

للوهلة الأولى بنشوفهم على إنهم ناس قساة جناة.. جنوا على أولادهم.. مقدروش يحسوا بيهم ويفهموهم ويحبوهم حب حقيقي غير مشروط.. ناس تفننوا في سوء المعاملة والإهانة والذل والبعد.. ناس ضارّين مؤذيين معندهمش قلب ولا رحمة..

لكن.. الرؤية دي عاملة زي اللي شايف مشهد واحد من حكاية طويلة عريضة.. أو بيبص في صورة ثابتة ليها بعدين اتنين فقط.. رغم إن فيه تفاصيل كتير للحكاية.. وأبعاد أكتر للصورة..

باقي الحكاية موجود فيما يُسمى علميًّا باسم Schizophrenogenic Mother، أو الأم المسببة للفصام لدى أبناءها، واللى بتمثلها الأم اللى فى المشهد السابق..

الأم دي عندها إحساس رهيب بالخوف.. رعب مالهوش حدود.. فقدان عميق لأي درجة من درجات الإحساس بالأمان.. ده ممكن يكون نتيجة ضغوط حياتية صعبة اتعرضت ليهاً.. أو فقد لحد غالي جدًّا، أو تربية قاسية هي شخصيًّا عاشتها.. أو حاجات تاني.. أو كل دول مع بعض..

الأم دي بتفضل تقاوم وتقاوم لغاية ما توصل للحظة معينة ما تقدرش تعافر فيها أكتر من كده، بتكون استنفدت كل طاقتها، واستخدمت كل أسلحتها، ونفَسها فعلا اتقطع.. فتضطر إنها تاخد قرار صعب جدًّا هاتعيش بيه حياتها اللي جاية كلها.. قرار هو الأصعب والأقسى على الإطلاق.. قرار إنها تدفن نفسها..

(٢)

القرار اللي بتاخده الأم هنا هو قرار معقد جدًّا، تقدر تقول إنه تلات قرارات في بعض.. أو قرار ليه تلات مستويات أو وجوه:

بتقرر أولاً إنها تدفن أنوثتها الفطرية الحقيقية اللي اتولدت وعاشت بيها (شوية)، وتتحول (نفسيًّا) لراجل خشن صلب قوى تحاول تحمى بيه نفسها وأولادها، راجل يقدر يعمل كل حاجة، ويعرف يعمل كل حاجة، راجل راجل يعني.. وطبعًا ساعات بتقرر تطلع أنثى مزيفة مبهرجة مائعة، تنتقم بيها من كل الرجالة.

بتقرر كمان إنها تلعب دور المنقذ للأولاد، وده دور حياتي درامي شكله من بره لطيف جدًّا، بتكون فيه الحارس الهمام، والناصح الأمين، وحامي الحمى للأولاد الضعاف من كل شيء وأي شيء.. وفي الحقيقة هي مش لازم تحرم أبناءها من الحب والحنان ولا حاجة، بالعكس، الأخطر إنها تديهم الحب والحنان بزيادة للدرجة اللي تخليهم ما يقدروش يستغنوا عنها.

وتقرر بقى أخيراً إنها تبلع أولادها.. أيون.. تبلعهم.. ما تتخضش من التعبير.. تبلعهم بمعنى إنها تحاوطهم من كل ناحية، وتمنع عنهم الميه والهوا، تخلي نفسها هي المصدر الوحيد للحب والحنان والعطاء والأمان والفلوس وكل حاجة، تخليهم محتاجينها طول الوقت، ومعتمدين عليها في كل حاجة بدون حدود.. تبعدهم عن كل الناس (وساعات عن أبوهم نفسه).. وتعمل كده بمنتهى البراعة علشان دي الحاجة الوحيدة اللي ممكن تحس من خلالها بالأمان (الزائف طبعًا)..

الحاجة الأكتر والأخطر واللي ممكن تصيب الأولاد بالفصام في بعض الأحوال (من هنا جه الاسم العلمي للنوع ده من الأمهات)، هو إن الأم دي دايمًا بتوصل لأولادها رسالتين عكس بعض في نفس الوقت.. يعني تقول لابنها (يالا شد حيلك علشان تنجح)، بس من جواها وبتصرفاتها بتوصله: (إوعى تنجح لحسن تتخلى عني)، وتقول لبنتها: (إنتي كبرتي واحلويتي وبقيتي على وش جواز)، بس من تحت لتحت بتقولها: (إوعى تتجوزي وتسيبيني).. الأم هنا مرعوبة من الوحدة، خايفة من إحساسها الرهيب بعدم الأمان، هاتتجنن فعلا لو بقت لوحدها.. الأم هنا بجد.. أغلب من الغلب..

(٣)

- أنا ما لحقتش أعيش يا دكتور، أنا ما فرحتش بحاجة، ما فرحتش بنفسي وأنا بنت لسه متجوزة، ولا فرحت بنفسي وأنا أم.. أنا ما عشتش.. أنا ضيّعت عمري كله علشان بناتي يطلعوا كويسين.. ودي آخرتها..

مشكلة القرارات المركبة اللي بتاخدها الأم دي (وساعات الأب بس بتفاصيل مختلفة)، هي إنها أولاً بتحرمها من أنوثتها الحقيقية اللي كلها طيبة وفرحة وحياة وحنان وحب ورحمة. وثانياً.. بعد شوية هايتحول دور المنقذ اللي بدأت بيه، لدور الضحية اللي بتضحي بكل حاجة في حياتها وسنينها وعمرها علشان غيرها..

وده دور بائس ويائس وبيخلي صاحبه طول الوقت مستمتع بتعذيب نفسه وذلها وهوانها وحرمانها من كل حقوقها الإنسانية باسم التضحية في سبيل حد تاني (ومجتمعات زي مجتمعنا بتشجع وتسقف جدًّا للدور ده)..

وبعد شوية كمان هايكمل السيناريو بإنها تكون هي (الجاني) على أولادها، اللي هاتكتشف في آخر المشوار إنها حرمت نفسها من الحياة بسببهم، وضيّعت نفسها علشانهم.. وتبدأ تخليهم يدفعوا تمن ده من وقتهم وجهدهم وتفكيرهم وأعصابهم، ونفسيتهم، وتبدأ تحسسهم بالذنب كل لحظة بكلمات زي (أنا ضيّعت عمري ودفنت نفسي بالحيا علشانكم) و(أنا ما عيشتش علشان إنتوا تعيشوا) و(أنا ما خدتش من دنيتي حاجة بسببكم).. وما تستغربش لما أقولك إن جسمها ساعات بيكون طرف في اللعبة ويجيلها ضغط وسكر وجلطات ونزيف وأورام، وده يخلي أولادها يدفعوا التمن أضعاف أضعاف بجد..

كام واحد مننا سمع الكلام ده (ببعض التنويعات طبعًا)؟ كام واحد شاف السيناريو ده بيتكرر قدامه؟ طيب كام واحدة أو واحد عاشه بنفسه؟

ما فيش داعي للإجابة..

طبعًا مش النوعية دي من الأمهات هي بس اللي بتساعد في وجود أمراض نفسية عند أولادها، فيه أنواع كتير من الأمهات والآباء غيرها بيعملوا كده برضه.. بس دي أعقدهم وأخطرهم..

(٤)

فيـه نـوع مـن العـلاج النفـسي اسـمه العـلاج النفـسي الديناميـ Dynamic Psychotherapy .. بيحـاول المعالـج يشـوف فيـه مـع مريضـه إيـه الرسـايل الـلي وصلتـه في طفولتـه وإزاي أثـرت فيـه لغاية النهـاردة، وإزاي علاقتـه بأبـوه وأمـه منعكسـة عليـه في علاقته بنفسـه وبالآخريـن وسـاعات بربنـا (في ثقافتنـا طبعًـا).. في المراحـل الأولى مـن العـلاج بيشـوف المريـض قـد إيـه هـو اتعـرض لتشـويه وأذى وضرر وإتـلاف نفـسي ومعنـوي مـن والديـه، وبيشـوف قدّ إيـه أرضـه كانت مسـتباحة علشـان بـس يتحـب أو يتقبـل أو يُهتـم بيـه، وإنـه حتـى لما كان ده بيحصـل، كان بيحصـل بـشروط وقيـود وتمـن غـالي كان لازم يدفعـه..

لمّـا المريـض بيشـوف ده، بيتفجـر جـواه طاقـة هائلـة مـن الغضـب والعنـف وسـاعات الانتقـام، وبيقـوم أحيانًـا بالتعبـير عـن ده بأشـكال وأسـاليب مختلفـة.. وبيكـون مهـم جـدًّا وقتهـا إننـا - كأطبـاء وكمعالجـين- نقبلهـا ونحتويهـا..

لكـن.. بعـد شـوية، بيكتشـف المريـض المفاجـأة المذهلـة.. الـلي بتقلـب موازينـه رأسًـا عـلى عقـب..

بيكتشـف إن أبـوه وأمـه في الحقيقـة أغلـب منـه بمراحـل، وإنهـم هما شـخصيًّا اتعرضـوا لتشـويه وأذى وضرر نفـسي بيكـون سـاعات أقـوى وأشـد مـن الـلي اتعـرض ليـه المريـض نفسـه منهـم.. وبيكتشـف إنهم قبـل مـا يـؤذوه، كانـوا ضحيـة لـلأذى، وقبـل مـا يقسـوا عليـه، كانـوا ضحيـة للقسـوة، وقبـل مـا يظلمـوه، هـما نفسـهم اتظلمـوا كتـير..

بيكتشـف المريـض شـوية شـوية إن الـلي عملـه معـاه أبـوه وأمـه كان هـو الحاجـة الوحيـدة الـلي شـافوها، والحاجـة الوحيـدة الـلي يعرفوهـا، والحاجـة الوحيـدة الـلي اتربـوا عليهـا واتعلموهـا..

بيكتشـف إنهـم بؤسـاء، وغلابـة، ومظلومـين.. وإنهـم كانـوا لفـترات طويلـة جـدًّا خاضعـين لظـروف أقسى، ورسـايل نفسـية أعنـف..

مـش بـس كـده.. ده بيكتشـف كـمان إنـه سـاعات بيكـون مجـرد حلقـة صغـيرة في سلسـلة طويلـة مـن الأجيـال المتعاقبـة الـلي بتـورث لأولادهـا وأحفادهـا العقـد والصدمـات النفسـية والسـيناريوهات البائسـة (فيـه نظريـة كاملـة في الأمـراض النفسـية اسـمها توريـث الصدمـات عـبر الأجيـال)..

بيكتشـف، وبنكتشـف معـاه، إن فيـه وجـه تـاني للعملـة، وبعـد ثالـث ورابـع للصـورة، وحكايـة طويلـة ورا المشـهد..

سـاعتها بيكـون عليـه إنـه يختـار مـا بـين إنـه يفضـل في غضبـه وعنفوانـه ورغبتـه الطفوليـة في الانتقـام، ومـا بـين إنـه يشـوف الصـورة الكاملـة، ويعـذر، ويسـامح، ويرحـم، ويكـبر..

وسـاعتها بيشـوف بمـا لا يـدع مجـالاً للشـك، إنـه إذا كان أبـوه وأمـه وصّلولـه زمـان رسـايل نفسـية مؤذيـة، وهـو صدقهـا مضطـرًا.. فهـما كـمان وصلتهـم رسـايل مؤذيـة، وصدّقوهـا مضطريـن..

بيشـوف كـمان إنـه هـو دلوقـت الشـخص الوحيـد المسـئول عـن الاختيـار مـا بـين الاسـتمرار في تصديـق الرسـايل دي، أو اتخـاذ قـرار علاجـي وجـودي مـا لهـوش بديـل.. وهـو إنـه يتغـير.. ويخـف..

أيون.. المريض النفسي يقدر يقرر إنه يخف..

الرؤيـة دي طبعًـا صادمـة، ومزعجـة، ومحـيرة.. بـس منطقيـة، وحقيقيـة، ومفيـدة جـدًّا، لمـا تيجـي في وقتهـا..

لو كان ده وقتها بالنسبة ليك..

لو كنت شايفة إن ده وقتها بالنسبة ليكي..

تيجي نعذر نفسنا ونعذرهم؟

تيجي نسامح نفسنا ونسامحهم؟

تيجـي نشـوف احتياجاتنـا الـلي اتحرمنـا منهـا، أو أخدناهـا بـشروط ونشـوف احتياجاتهـم الـلي اتحرمـوا منهـا، أو أخدوهـا برضـه بشروط؟

تيجي نشوف الصورة الكاملة؟

تيجي نكون آخر جيل هايستلم الإرث النفسي التقيل ده؟

تيجي نمنع توريثه لأولادنا وأحفادنا؟

تيجي نتغير؟

تيجي نبدأ بنفسنا.. وبدايرتنا الصغيرة؟

تيجـي نصـدق إن العـلاج هـو الحـب.. والتريـاق هـو السـماح.. والطريـق هـو الرحمـة..

بالمناسبة.. فيه نوع تاني من العلاج النفسي اسمه Forgiveness Therapy أو العلاج بالتسامح، قائم على فكرة إنه إزاي لما بنسامح، ده بيخلي جروحنا الداخلية تندمل.. وشروخنا النفسية تلتئم.. وطاقتنا تتوجه من الغضب والانتقام اللي ممكن ياكلنا، للحب والحياة اللي ممكن تساعدنا..

طبعًا لو ماكانش ده الوقت المناسب بالنسبة لك، أو لو ما كنتش مستعد دلوقت.. أو لو كان اللي حصل أكبر من قدرتك على استيعابه والتعامل معاه.. ما فيش أي مشكلة.. وما فيش أي داعي للضغط أو الغضب أو الاستعجال.. لا يكلف الله نفسًا إلا وسعها.. وكل شيء بأوان..

كفاية دلوقت إنك تحب نفسك وتسامحها وترحمها..

علشان برضه مع نفسك..

العلاج هو الحب..

والترياق هو السماح..

والطريق هو الرحمة..

(١٩)

جهاد الجينات

كتب الطب بتقول إن المرض النفسي علشان يحصل عند حد بيكون فيه تلات حاجات مهمة (على الأقل).. الأولى هي استعداده الوراثي والجيني، والتانية هي طريقة تربيته ومعاملة أهله ليه في طفولته، والتالتة هي تعرضه لظرف نفسي أقوى من قدرته على المقاومة والتحمل.. التلات حاجات دول بيؤدوا لاختلال كيميائي ببعض مناطق المخ.. وظهور الأعراض النفسية..

بس بيحصل كتير إننا نلاقي حد عنده كل ما يؤهله إنه يكون مريض نفسي من الدرجة الأولى.. لكنه لم يمرض نفسيًّا بالرغم من كده!

إيه بقى الحكاية؟

في الحقيقة.. الحكاية دي مهمة جدًّا.. وأنا كاتب الكلام الجاى ده كله علشان اطمّنك.. واونسك..

أولا.. مهم نعرف إن العوامل اللي بتؤدي لحدوث مرض نفسي هي في الحقيقة أكتر من كده بكتير.. عشرات وربما مئات العوامل.. لكن اللي نعرفه منها وعنها قليل جدًّا.. يا دوب هما التلاتة دول ويمكن واحد أو اتنين تانيين.. والباقي كله الله أعلم بيه.. إحنا ما نعرفش كل حاجة عن أي حاجة.. العلم لسه قدامه كتير أوي..

ثانيًا.. مهم كمان نعرف إنه زي ما فيه عوامل تؤدي للمرض النفسي، فيه كمان عوامل بتحمي من المرض النفسي مهما كانت الظروف والضغوط والاستعداد الجيني.. زي مثلاً وجود حد في العيلة أو القرايب أو الأصحاب بيقوم بدور صمام الأمان بالنسبة للطفل أثناء تربيته.. الخال.. العمة.. الأب في حالة قسوة الأم..

الأم في حالة إهمال الأب.. صديق قريب.. جار مخلص.. وهكذا.. الحد ده بيقدم للطفل (غالبًا من غير ما يقصد ولا يعرف) معظم اللي هو محتاجه وما كانش لاقيه من مصادره الطبيعية..

كمان مدة وقوة وتكرار الرسايل المرضية اللي بتوصل للطفل ممكن تحدد هايكون مريض نفسي واللا لأ.. يعني اللي بيتبهدل كل يوم ويتشتم ويضرب، غير اللي بيتقاله كلمتين كل أسبوع.. واللي بتتعرض لاعتداء جسدي بشكل قاسي ومتكرر غير اللي اتعرضت للتحرش مرة واحدة وأخدت حقها.. وهكذا..

ده غير إن بعض الأطفال حساسين أكتر من غيرهم.. يعني فيه طفل تفرق معاه كلمة أو نظرة.. وطفل تاني ما تفرقش معاه كل حاجة بنفس الدرجة..

وطبعًا مستوى ذكاء الطفل وقدرته على الاستيعاب والتحليل والفهم ممكن ينقذه في أوقات كتير من مرض نفسي محقق..

ولو الطفل ده مبدع بأي شكل في حاجات زي الرسم أو الكتابة أو التصوير أو غيرها، فده كمان ممكن ياخده بعيد شوية عن واقعه الضاغط المؤلم..

وحاجات تانية كتير جدًّا.. الموضوع معقد ومتشابك لأقصى درجة..

نيجي بقى للمهم..

فيـه عامـل مهـم جـدااااااااااااااا، ويفـرق كتـير جـدااااا جـدااااا في عـدم حـدوث المـرض النفـسي حتـى لـو اجتمعـت كل العوامـل المؤديـة ليـه، أو في حدوثـه حتـى لـو اجتمعـت كل العوامـل الـلي تحمـي ضـده..

والـكلام ده موجّـه ليـك.. ليـك إنـت شـخصيًّا.. علشـان ببسـاطة مـا فيـش أي حـد مننـا مـا فيـش في جيناتـه الـلي تمتـد لأجيـال وأجيـال للـوراء درجـة ولـو بسـيطة مـن الاسـتعداد للمـرض النفـسي.. ومـا فيـش أي حـد مننـا مـا اتعرضـش لشـكل مـن أشـكال المعاملـة غـير الصحيـة ولـو بنظـرة أو بكلمـة مـن الأب أو الأم.. ومـا فيـش كـمان أي بنـي آدم مـا اتعرضـش لظـرف قـاسي أو صعـب أو مـؤلم في حياتـه..

إشـمعنا بقـى حـد يحصلـه مـرض نفـسي ومـرض لأ.. ليـه يبقـى اتنـين إخـوات تـوأم عندهـم نفـس الجينـات واتربـوا بنفـس طريقـة التربيـة واتعرضـوا لظـروف حياتيـة متشـابهة جـدًّا.. ونلاقـي واحـد فيهـم يصـاب بصعوبـات أو أعـراض أو أمـراض نفسـية والتـاني لأ!!

علشـان فيـه حاجـة اسـمها (القـرار).. والـوش التـاني بتاعـه اسـمه (المقاومة/الصمـود) Reselience.. ودى بقـى الحاجـة الوحيـدة الـلي تقـدر تقـاوم الجينـات والتربيـة والظـروف.. أو تنصـاع ليهـم..

وهنـا السـؤال الصعـب والمحـير والـلي اتعمـل فيـه كميـة هائلـة مـن النظريـات والأبحـاث والكتـب والمناظـرات العلميـة والإنسـانية والفلسـفية عـلى مـدى عـشرات السـنين:

هو ممكن المرض النفسي بيجي بقرار؟

أقدر أقولك من خلال كل خبرتي، ودراستي جوّه وبرّه مصر، وقراءاتي وأبحاثي وأبحاث غيري: أيون..

كتير جدًّا من مدارس ونظريات تكوين الأمراض النفسية بتقول إن المرض النفسي ممكن ييجي بقرار.. والقرار ده ممكن يكون على مراحل.. وده طبعًا لا ينفي أهمية العوامل الأخرى.. ولا يعني التعميم على الأمراض النفسية اللي سببها (وليس نتيجتها) اضطراب عضوي في المخ أو باقي أجهزة الجسم.

قرار إزاي يعني؟

الطفل اللي بيقعد كذا سنة يستقبل رسايل نفسية مؤذية ومشوهة، بييجي عند سن معين (الأبحاث بتقول من خمس إلى ٧ سنين) ويقرر (ساعات بشكل واعي وساعات بشكل غير واعي)، إنه ما يكونش نفسه تاني، ويكون زي ما أهله واللي حواليه عاوزين.. يعني يقرر- مضطرًا- إنه يدفن نفسه الحقيقية اللي اتولد بيها، ويطلَع ما نسميه بالنفس المزيفة علشان يعفي نفسه من الأذى ويعرف يعيش.. وبيكون بكده وضع حجر الأساس في بنيان المرض النفسي الضخم اللي هايتبني جواه يوم ورا يوم.. معذور طبعًا.. بس ده اللي حصل..

ساعات القرار ده يفضل متخزن جواه سنين طويلة، وفي الوقت المناسب وتحت الظروف المواتية وبالتضامن مع الاستعداد الجيني وغيره، يقرر تاني بوعي أوبدون وعي) الاستسلام للواقع، والتسليم للضغوط، والانحناء النفسي أمام الأحداث. وساعتها يظهر المرض النفسي في أوضح صوره..

الـلي يقــرر يبقــى انطــوائي.. والــلي يقــرّر يبقــى اعتــمادي.. والــلي تقــرر تبقــى هيســتيرية، والــلي تقــرر تكــره جســمها، والــلي يقــرر يكــره نفســه، والــلي   يقــرر يتجنــن.. وهكــذا..

إحنا في لحظة انطلاق شرارة المرض النفسي بيكون قدّامنا الاختيار..

الـلي عـدّى منكـم باللحظـة دي هايفتكرهـا كويـس.. اللحظـة الـلي بيكـون قدّامـي فيهـا قـرار مـن اتنـين.. إمـا المقاومـة، وإمـا الاستسـلام للأفــكار وللوســاوس.. إمــا التحمــل، وإمــا الاستســهال والدخــول في كهــف الاكتئــاب المظلــم.. إمــا التعامــل مــع النــاس مهــما كان ده صعــب، أو الغاؤهــم واختــلاق صــور وأصــوات وأشــكال ونــاس وهــلاوس وضــلالات.. إمــا الحيــاة، وإمــا المــوت..

طبعًــا بعــض مــدارس الطــب النفــسي بتعــترض عــلى الــكلام ده، وبتشــوف إن المــرض النفــسي هــو مجــرد (لخبطــة في الكيميــا بتاعــة المــخ)، لكــن أنــا شــايف إن النظــرة دي (الــلي بأحترمهــا وبأحــترم روادهــا) هــي نظــرة قــاصرة ومختزلــة لــكل إمكانياتنــا الإنســانية الهائلــة.. ولتكريــم ربنــا لينــا بمنحنــا الحريــة.. والاختيــار.. والقــرار..

يعني إيه كل الكلام ده؟

أنــا رأيــي إن الــكلام ده بيفتــح بــاب الأمــل والحيــاة والنــور.. علشــان لمــا نصــدّق إن المــرض النفــسي ممكــن يبــدأ بقــرار.. فيبقــى نصــدّق برضــه إن مقاومــة المــرض النفــسي والعــلاج منــه برضــه بتحصــل بقــرار..

يعني حضرتك مهما كان عندك من جينات، ومهما اتربيت تربية قاسية، ومهما اتعرضت لظروف صعبة، تقدر ما تبقاش مريض نفسي.. لو عند اللحظة الصعبة الفاصلة.. لحظة الاختيار بين الاستسلام أو المقاومة، وبين الحياة النفسية أوالموت النفسي.. تقرر إنك تختار تقاوم، وتحيا..

يعني كمان إنك إنت أو أي حدّ عنده أي صعوبات أو أعراض أو أمراض نفسية، تقدر بقدرتك وإمكاناتك الشخصية اللي ربنا منحها ليك وبوجود علاقة واحدة طيبة (على الأقل) في حياتك تونسك وتساعدك، تقدر تقاوم وتتحدى جيناتك وتربيتك وظروفك وأعراضك.. وتتغير.. أو تخف.. آه.. تخف..

ده مش كلام في الهوا.. أنا شوفت الكلام ده بعنيا عشرات المرات على مدى كل سنين خبرتي المهنية.. وكلنا نعرف إن فيه حاجة اسمها التعبير الجيني Gene Expression.. يعني أي جينات بتاعة أي حاجة عندك، زي ما هي ممكن تنشط وتشتغل.. ممكن كمان تكمن وتتعطل.. بناء على حاجات كتير.. منها قراراتك النفسية والحياتية الواعية وغير الواعية.

إحنا ربنا حط فينا بؤرة نور من يوم ولادتنا لغاية ما نموت.. سميها الفطرة.. سميها النفس الحقيقية، سميها قبس من روح الله.. سميها زي ما تسميها.. النور ده مش بينطفي أبدًا مهما اتعرض لرياح وأعاصير وزلازل نفسية مهما كانت عنيفة.. ممكن يخفت شوية، ممكن يتوهج شوية.. لكنه مش بينطفي أبدًا.. ولا حتى بالموت..

إحنـا جوانـا قـدرة هائلـة عـلى المقاومـة.. ودوافـع إنسـانية فطريـة جبـارة عـلى التغيـير.. وقـوة جـذب رهيبـة نحـو الحيـاة..

في مـرة واحـد زميـلي أول مـا سـمع قـد إيـه ممكـن التربيـة تـؤذي الأطفـال، راح سـأل أسـتاذي العظيـم د. رفعـت محفـوظ وهـو مخضـوض جـدًّا وقـال لـه: طيـب والـلي ممكـن يكـون وصـل لأولادنـا غضـب عننـا، والأذى الـلي ممكـن يكونـوا اتـأذوه وإحنا مـش واخدين بالنـا؟ ده كل واحـد فينـا ممكـن يكـون عمـل بـلاوي في أولاده.. دد إحنـا ممكـن نكـون شـوهناهم بكلمـة أو نظـرة أو رد فعـل!!

ردّ عليه دكتور رفعت بكل ثقة:

مـا تخافـش.. فطـرة ربنـا مـش بتتشـوه بسـهولة.. البنـي آدمـين مـش زجـاج بيتكـسر مـع أول خبطـة.. الأطفـال أقـوى مـما نتصـور بكتـير..

كلنا أخدنا نفسنا.. وقولنا: الحمد لله..

حط بقى الكلمتين دول حلقة في ودانك قبل ما تقوم..

إنت تقدر تتغير..

إنت تقدر ما تبقاش مريض نفسي..

وحتى لو مريض.. إنت تقدر تخف..

إنت تقدر تقاوم جيناتك وتربيتك وظروفك..

وتقدر تتحكم في تعبيرك الجيني..

لو كان جهاد النفس ليه أشكال ومستويات..
فده شكل من أشكال جهاد النفس..
وأقدر أسميه بكل ثقة: (جهاد الجينات)..

مطلوب بس إنت تصدق ده..

وتنوي..

وتقرر..

وتختار الحقيقة..

والنور..

والحياة..

ياللا بقى بصوت عالي جدًّا..
يسمع آخر الدنيا..
قول وأنا هارددد معاك:

أنا اخترت الحقيقة..

أنا اخترت النور..

أنا اخترت الحياة..

(٢٠)

علاقات خطرة

هانستعرض في الجزء ده من الكتاب ٣٠ علاقة خطرة.. كل واحدة منهم ليها ملامح ومواصفات وتفاصيل..

لو ما أخدتش بالك.. كل علاقة فيهم ممكن تكون مؤذية جدًّا..

ولو فتحت عينك وأخدت بالك.. يبقى بتحمي نفسك وبتحمي غيرك..

وبترسم بإيدك طريق سوي وممهد.. وخالي- إلى حد كبير- من أي ألغام نفسية أو عاطفية..

هانعرف مع بعض يعني إيه علاقة.. وأي جزء منك هو اللي بتتعمل بيه علاقاتك مع اللي حواليك.. وإيه ملامح بعض العلاقات في حياتنا وإيه تأثيرها علينا وعلى غيرنا..

هانشوف العلاقة الاعتمادية وعلاقة العمى وعلاقة الحبل السري..

وهانتكلم عن العلاقة مع حد انطوائي أو حد نرجسي أو موسوس أو شكاك..

هانخوض في تفاصيل العلاقات اللي بتتعمل مع شخص سيكوباث أو شخص مستغل أو حد مدمن..

هانستعرض علاقة التقديس وعلاقة التقمص وعلاقة التقمص الإسقاطي..

هانعرف يعني إيه علاقة مع اللاشيء ويعني إيه علاقة البلع وإيه هي علاقة تحقيق النبوءة..

هايظهرلـك إنـت إزاي ممكـن تعمـل علاقـة مـع نسـخة قديمـة مـن نفـس البنـي آدم، وإزاي بتعمـل علاقـة مـع دورك في المجتمـع، وإزاي بتكـون في علاقـة مـع حـدّ عايـش دور الضحيـة أو دور الجـاني أو دور المنقـذ..

هاتشـوف خطـورة العلاقـة مـع مجموعـة، وهاتعـرف إيـه هـي العلاقـة الـلي تحـير وإيـه العلاقـة الـلي تجنـن وإيـه العلاقـة الـلي مـا تتنسـماش..

هانكتشـف مـع بعـض هـل الـزواج أصـلا علاقـة.. وهانتكلـم بشـكل علمي-نفـسي عـن العلاقـة الجنسـية..

وفي الآخـر هانوضـح إيـه هـي العلاقـة الصحيـة الطيبـة.. الـلي تغـير، وتصلـح، وتعالـج..

بعـض العلاقـات دي أنـا وصفتهـا في كتابـاتي السـابقة.. بـس حبيـت أسـجّلهم هنـا تـاني بشـكل مُجمّـع، لأهميتهـم الشـديدة.. وعلشـان يكـون الفصـل ده مـن الكتـاب بالنسـبة لـك زى المرجـع الـلى ترجعلـه فى أى وقـت تحـس فيـه إنـك محتاجلـه..

للتوضيح:

- بعـض العلاقـات والأمثلـة مكتـوب بصيغـة المذكـر، وبعضهـا مكتوب بصيغـة المؤنـث.. دى فقـط أمثلـة توضيحيـة، ومـش معناهـا حـصر نـوع معـين مـن الشـخصيات فى أحـد الجنسـين..

- يمكـن تعديـل أى علاقـة مـن العلاقـات المذكـورة، عـن طريـق خضـوع صاحبهـا للعـلاج النفـسي.

(١)

العلاقة مع شخص نرجسي

دي علاقة مستهلكة ومستنزفة على كل المستويات..

الاسم مشتق من نارسيساس، وهو كان شاب إغريقي وسيم وجميل جدًّا.. وكان عاجبه جماله أوي لدرجة إنه كان بيحتقر باقي الناس، لأنهم مش على نفس الدرجة من الوسامة والجمال..

حدّ من أهل بلده وداه النهر وخلاه يشوف جمال وشه على سطح المياه.. نارسيساس انبهر وفضل يتأمل جماله لفترة طويلة جدًّا، لغاية ما مات من حبه المريض لنفسه.

في العلاقة دي، هاتلاقي نفسك مع حد بيحب نفسه جداااااااااا، هو مش عيب طبعًا إن الواحد يحب نفسه.. بس ده بيحب نفسه وبس.. بيعبد نفسه ويقدّسها لأقصى حدّ، وشايف إنها أهم حاجة في الدنيا.. وإن هو ليه الأولوية على أي حد وأي حاجة مهما كانت..

هاتلاقي نفسك في علاقة مع حد بيتكلم عن نفسه كتير أوي.. شايف إن كل حاجة بيعملها مهمة.. كل خطوة بيخطيها ليها معنى.. وإنه يستاهل أكتر بكتير من اللي هو فيه دلوقت.

حد مستعد يضحي بأي حاجة في أي وقت علشان خاطر نفسه.. مستعد يرمي أي حد وراه، مستعد يدوس على أقرب وأحب الناس ليه، علشان يطلع سلمة واحدة لفوق، أو خطوة واحدة لقدام..

يقاطعك في الكلام علشان هو يتكلم وإنت تسمع، ما يلتزمش بأي قواعد أو مواعيد أو أعراف أو قوانين.. لأنه شايف نفسه أكبر منها وإنها ما ينفعش تتطبق عليه..

ما يراعيش مشاعرك ولا أحاسيسك.. في نفس الوقت اللي يطلب منك تراعي مشاعره وأحاسيسه..

طول الوقت شايف نفسه أحسن، وعايز يبقى (الأحسن) و(الأفضل) في كل حاجة.. طول الوقت..

أناني ومغرور ومنفوخ زي بالونة الهوا..

بيتباهى كتير بكلامه ومظهره وطريقته ودماغه وقدراته.. وعاوزك وعاوز الناس تشوفه دايمًا فوق البشر..

عاوز العالم يدور حواليه، ومستني منك ومن كل الناس التقدير والاحترام والإعجاب.. بمبرر وبدون مبرر..

عنده قدرة فظيعة على الإقناع.. ممكن يحسسك إنك أميرة الأميرات وساحرة الساحرات.. وأول ما يوصل لغرضه، تبقى عنده أقل واحدة في الدنيا، ويرميكي تحت رجليه..

لو قولتيله (لأ) تبقى مصيبة، ولو ما شوفتيش اللي هو شايفه.. يتهد العالم، وتتخرب الدنيا..

لو انتقدتيه يتضايق ويكتئب بسرعة، وممكن يغضب ويهوج ويكسر، لمجرد إنك شككتي في كلامه..

ممكن يستخدمك ويستخدم أي حد وأي حاجة علشان يوصل للي هو عاوزه..

لو لقيتي نفسك في علاقة مع شخص بالشكل..

ولو ماسمحش لنفسه بالعلاج النفسي..

خدى ديلك في سنانك..

واجري..

(٢)

العلاقة مع شخص اعتمادي

ده بقى حد هايخلص عليك..

الشخص الاعتمادي- من اسمه كده- هايفضل طول الوقت معتمد عليك.. عاوزك تكون جنبه على طول.. وما تسيبهوش لوحده أبدًا..

هايفضل دايمًا يطلب منك المشورة والنصيحة، وحتى أخد القرارات مكانه، علشان ما يحملش نفسه مسئولية أي حاجة بيعملها..

هايسألك يلبس إيه، وياكل إيه، ويسهر فين النهاردة، وساعات يعيش فين ويشتغل إيه.. هايسألك بطرق كتير وأشكال مختلفة، من أول السؤال الصريح، لغاية السؤال المتداري في هيئة طلب أو نصيحة أو مشورة..

سلبي جدًّا.. خوّاف لأقصى درجة.. ويخاف جدًّا يعترض أو يقول (لأ)..

يدوّر على اللي يشجعه ويلزق فيه، ممكن يوافق على حاجة هو مش مقتنع بيها لمجرد إنه يرضي حد وما يزعلهوش منه..

مشكلته الكبيرة هو إنه بيخاف يبقى لوحده ويعتمد على نفسه، لأنه حاسس دايمًا إنه ضعيف، وقليل الحيلة..

علشـان كـده مسـتعد يدفـع أي تمـن في مقابـل رضـا الـلي معـاه واسـتمرار علاقتـه بيـه..

الشـخص الـلي زي ده هايتعبـك وهايسـتنزف طاقتـك وفكـرك ومجهـودك ومشـاعرك.. هايكـون عامـل في علاقتـه معـاك زي الطفـل الصغـير.. دايمًـا طلبـات واحتياجـات، وكأنـه مـش بيشـبع..

هايخليـك تفكـر مكانـه، وتحـس بدالـه، ويـا سـلام لـو تعيـش بالنيابـة عنه..

الشـخص ده لـو ماتعالجـش.. إوعـى نفسـك تنقـح عليـك وتعجبـك الحكايـة وتتصـور بقـى إنـك إنـت حـلّال العُقـد وقاهـر المشـاكل وعبقـري عـصرك وزمانـك، وتـروح واقـع في دور المنقـذ ليـه.. علشـان دي علاقـة مرهقـة مهلكـة هاتـدي فيهـا وبـس.. مـن غـير مـا تاخـد.. أي حاجـة..

(٣)

علاقة التقديس

في العلاقـة دي فيـه حـد بيقدسـك.. بيعبـدك.. بيتعامـل معـاك عـلى إنـك شـخص خـارق.. فظيـع.. مالكـش حـل..

الحكايـة دي بتحصـل كتـير في علاقـات الحـب.. خاصـة في أولهـا.. وفي علاقـات تانيـة غيرهـا..

طبعًـا إنـت نفسـك ممكـن تعمـل الحكايـة دي مـع حـد تـاني.. يعنـي تشـوف واحـد أو واحـدة عـلى إنهـا مـا فيهـاش غلطـة.. مـلاك نـازل مـن السـما.. وباقـي الـكلام الـلي إنـت عارفـه ده..

مشـكلة العلاقـة دي هـي إنهـا بتعميـك عـن الجوانـب التانيـة مـن الشـخص الـلي إنـت بتتعامـل معـاه.. وتخليـك عايـش في خيـال ووهـم.. تفـوق منـه عـلى قلـم محـترم..

لـو العلاقـة دي اتعملـت معـاك.. بيكـون فيـه مشـكلة تانيـة، وهـي إن الـلي بيقدسـك ده هايحـاول يعتمـد عليـك، ويخليـك مصـدر دائـم للأمـان والحنيـة والعطـاء والمعرفـة.. يبقـى زي الطفـل الـلي بيـدور عـلى الرضعـة كل شـوية..

فيـه مشـكلة أكـبر.. وهـي إن الـلي بيقدسـك النهـاردة.. غالبًـا هاييجي بكـره ويقلـب عـلى الـوش التـاني، يعنـي لـو مـا لبيتـش كل طلباتـه، وكنـت عنـد كل توقعاتـه، أو مـا كنتـش متـاح ليـه طـول الوقـت، هايبـدأ يشـوفك بالشـكل العكـسي تمامًـا..

فتبقى أسوأ واحد في الدنيا، وما تعرفش حاجة، ومش بتفهم ولا تقدر.. والوضع ينعكس ١٨٠ درجة..

هي لعبة شكلها حلو على المدى القصير.. لكن على المدى الطويل.. مشاكلها كتير..

ما تفرحش بالتقديس..

وما تقدسش حد..

اللي يستاهل التقديس هو ربنا بس..

وإحنا بشر.. مش آلهة..

(٤)

علاقة العمى

العلاقة دي من العلاقات المؤذية جدًّا بين الناس..

في النوع ده من العلاقات فيه طرف مش شايف الطرف التاني أصلا.. يعني بيكون جوّاه مشاعر قديمة متخزنة ناحية حد تاني (حبيب قديم، مدرس من زمان، صديق، ناحية حتى أبوه أو أمه) ويتعامل مع شريكه في العلاقة بنفس المشاعر دي.. مش بس نفس المشاعر.. لا ده كمان نفس ردود الفعل.. ونفس طريقة التفكير والاستقبال القديمة، كأنه شايف وسامع وحاسس الحد التاني ده بالظبط.. بس وهو مش واخد باله.. واللي معاه في العلاقة مش واخد باله برضه..

يعني واحد يشوف واحدة في الشارع ولا يعرفها ولا عمره شافها قبل كده ويحس ناحيتها بحب رهيييب من غير أي سبب وبدون أي مقدمات.. وهو مش عارف إن الحب ده قديم جدًّا، وجواه من زمان ناحية حد تاني خالص (مدرسته في ابتدائي، واحدة قريبته، أو أمه مثلًا)، وهو لبّس البنت المسكينة صورة الحد ده..

أو حد يحس بغضب شديد جدًّا ناحية حد معملش أي حاجة تستاهل الغضب.. وهو برضه مش عارف إن ده غضب مخزون جوّاه ناحية حد تاني خالص (واحد صاحبه، حد جيرانه، أو أبوه مثلًا)، وهو برضه لبسه صورة صاحبه أو جاره أو أبوه..

كتير أوي من علاقاتنا بيحصل فيها كده.. الحب من أول نظرة.. الكره من أول كلمة.. الغضب اللي ما لهوش سبب.. وكتير من الخناقات والمشاكل الزوجية، وساعات كمان مشاعر جنسية..

طيب نعرف إزاي إذا كانت مشاعرنا ناحية حد مشاعر حقيقية ناحيته فعلًا، واللا مشاعر قديمة مكبوتة، بس عملنالها إعادة توجيه؟

أول ما تلاقي مشاعرك ناحية حد كتيرة جدًّا.. وسريعة جدًّا.. وما لهاش أي مبرر.. اعرف فورًا إنك (غالبًا) مش شايف الحد ده، ومش بتتعامل في الحقيقة معاه هو.. إنت بتتعامل مع حد تاني.. من خلاله..

ساعتها..

افتح عينيك.. وشوف من جديد..

وافتح ودانك.. واسمع من الأول..

وافتح إحساسك.. واستقبل صح..

(٥)

العلاقة مع حدّ موسوس

دي بقى العلاقة اللي هاتحس فيها إنك تحت السيطرة..

هاتلاقـي نفسـك مـع حـد كل حاجـة عنـده بالورقـة والقلـم.. كل خطـوة محسـوبة، كل شيء مـدروس.. مـا فيـش أي فرصـة للخطـأ.. ولـو حصلـت منـك أو مـن غـيرك أي غلطـة.. ياويلـك يـا سـواد ليلـك.. لـوم وعتـاب وتعذيـب ضمـير بـلا نهايـة..

الشـخص ده بيحـب كل حاجـة تبقـى منظمـة ومظبوطـة وفي وقتهـا وفي مكانهـا.. مـش بيحـب المفاجـآت ولا الحاجـات غـير المتوقعـة.. ممكـن يقـضي أوقـات طويلـة جـدًّا كل يـوم علشـان يرتـب أو يظبـط أو ينضـف أي حاجـة..

مثـالي وضمـيره صاحـي.. بـس صاحـي زيـادة عـن اللـزوم.. يقـف عـلى الواحـدة ومـا يفوتـش أي حاجـة.. بيلتـزم بالقواعـد.. ويسـتغرق في التفاصيـل لغايـة مـا يتعـب، ويتعـب الـلي حواليـه..

صـارم وسـاعات قـاسي وغضبـه صعـب جـدًّا.. مـش بيعـبر عـن مشـاعره وعواطفـه كتـير لأنـه بيعتبرهـا سـاعات نـوع مـن الضعـف..

معندهـوش أي مرونـة في تفكـيره ولا تصرفاتـه.. هـي كـده.. يعنـي هـي كـده..

حريص شوية، وبخيل شويتين..

في الحقيقـة التعامـل مـع حـد بالشـكل ده صعـب، ويـا سـلام لـو إنـت مـن النـوع التلقـائي شـوية.. لأنـك هاتحـس طـول الوقـت إنـك مضطـر تحسـب حسـابات كتـير قبـل مـا تقـول أي كلمـة، أو تتـصرف أي تـصرف.. لأنـه لـو معجبهـوش.. هاتقـوم القيامـة.. بجـد..

وكـمان هاتتعـب جـدًّا معـاه عاطفيًّـا، لأنـه بالرغـم مـن كونـه عنـده مشـاعر جياشـة وحسـاس أوي.. لكنـه كتـوم ومـش بيحـب يظهـر الـلي جـواه بسـهولة..

إلى جانـب إنـه مـش هايهتـم بيـك أو بيـكي.. لأنـه دايمًـا فيـه حاجـة أهـم هـو لااااااازم يعملهـا..

بمناسـبة لازم.. هـو بيسـتخدم كلمـة (لازم) وكلمـة (المفـروض) كتـير أوي..

لـو لقيـت نفسـك في علاقـة مـع حـد بالشـكل ده.. لـو لقيتـي نفسـك في علاقـة مـع حـد بالشـكل ده (مـن غـير مـا يتعالـج)، خليكـوا عارفـين.. إنكـوا هاتخـسروا تلقائيتكـم، وهاتدفنـوا إبداعكـم.. وطـول الوقـت.. هاتشـكوا في نفسـكم..

(٦)

العلاقة مع اللاشيء

دي بقى علاقة مع الهوا.. مع الفراغ..

اللي غالبًا بيكون الفراغ الإليكتروني..

أنا شفت كتير ناس بتعمل علاقات حب أو صداقة على الإنترنت مع ناس ما شافوهمش لغاية النهاردة.. كتير منها بتبقى ظريفة ولطيفة.. بس العلاقات اللي زي دي بيكون فيها مشكلة كبيرة في بعض الأوقات..

المشكلة دي هي إنك بتحط.. بتضيف.. بتسقط على الطرف التاني في العلاقة صفات وتخيلات وتوقعات مش بتاعته.. لا.. دي بتاعتك إنت.. يعني بتكمل أجزاء الصورة والشخصية اللي ناقصة، بمواصفات من خيالك، بحاجات ممكن تكون بعيدة ومش حقيقية، وممكن تكون الحقيقة عكسها تمامًا.. ويا سلام لو الطرف التاني عجبته الحكاية وقرر يكون (قدامك) زي ما إنت عاوزه أو عاوزها..

بصراحة.. إنت هنا ممكن تكون عامل علاقة مع نفسك..

طبعًا الأصعب والأصعب إن الطرفين يعملوا كده مع بعض.. يعني هو يشوف فيها الصورة اللي هو رأسمالها في دماغه.. وهي تتعامل معاه بالصورة اللي هي رأسمالها في دماغها.. وفي الحقيقة كل واحد فيهم مش عامل علاقة.. غير مع نفسه.. واللاشيء..

العلاقة دي فيها كتير من العمى..

والعلاقات اللي زي دي عمرها قصير..

ولو طولت من غير ما الطرفين يستكشفوا بعض كويس..

ممكن تكون مؤذية جدًّا..

(٧)

العلاقة اللي تحيَّر

العلاقـة دي مـن أصعـب العلاقـات الـلي في الدنيـا.. وهـي العلاقـة مـع حـد عنـده شـخصية (بينيـة) أو (حديـة).. **Borderline** يعنـي..

في العلاقـة دي إنـت غالبًـا مـع واحـدة أو واحـد كل يـوم بحـال.. النهـاردة إنـت بالنسـبة لهـا أحسـن واحـد في الدنيـا، وأجـدع راجـل في التاريـخ.. ومخلصهـا مـن كل شرور العـالم.. وفاهمهـا وبتحبهـا وحاسـس بيهـا.. أمـا بكـرة، فأنـت أسـوأ بنـي آدم هـي عرفتـه، وأنـدل شـخص عـلى وجـه الكـرة الأرضيـة.. ولا بتفهـم ولا بتحـس ولا بتعـرف تحـب، ولا تسـتاهل تعيـش مـن أصلـه..

استنى بس ما تقولش كل البنات كده..

هـي كـمان مندفعـة جـدًّا.. الـلي بيطلـع في دماغهـا بتعملـه.. مهـما كان، وبـدون حسـاب لأي عواقـب.. ممكـن تـصرف كل الـلي معاهـا في ثانيـة واحـدة، حتـى لـو مـش هاتعـرف ترجـع بيتهـا.. ممكـن تدخـل في علاقـة عاطفيـة وسـاعات جنسـية فجـأة وبـدون مقدمـات.. ممكـن تسـافر أي مـكان في أي وقـت لمجـرد إن الفكـرة طلعـت في دماغهـا.. ممكـن تبقـى معـاك وفجـأة تسـيبك وتمـشي ومـا ترجعـش تـاني، وإنـت مـا تعرفـش هـي راحـت فـين ولا راحـت ليـه..

الأدهـى والأمـر.. إنهـا لـو طقـت في دماغهـا تـؤذي نفسـها أو تـؤذي أي حـد بـأي شـكل، هايحصـل في ثانيـة، مـن غـير مـا تفكـر أصـلاً..

على فكرة، هي من جوه غلبانة جدًّا، وحاسة إنها فاضية تمامًا، رغم مشاعرها اللي بتظهر كتير وبشكل مبالغ فيه..

الشخصية دي غالبًا بتكون اتعرضت في صغرها لصدمة نفسية شديدة، فككت أجزاءها.. وخليتها على حافة أكتر من مرض من الأمراض النفسية.. قلق، تقلبات مزاج، لخبطة في إحساسها بنفسها، اضطرابات جنسية، وحتى اضطرابات في الأكل والنوم والجسم، وغيرها..

أصعب حاجة في الشخصية دي هي إنها بتحطك في اختبارات صعبة طول الوقت، علشان تعرف وتتأكد قد إيه إنت بتحبها وقد إيه هاتستحملها.. وأول ما حضرتك تتعب وتزهق وتبقى خلاص هاتسيبها، ترجع وتقرب وتحن ليك، وكأنها طفلة صغيرة.. وبعدها بشوية، تحطك في اختبارات تاني.. وغالبًا بتكون أصعب..

لو لقيت نفسك في علاقة مع واحدة أو واحد بالشكل ده..

يبقى تاخدها أو تاخده على الدكتور النفسي فوراااااااا..

(٨)

العلاقة اللي تجنن

في العلاقـة دي، إنـت بيوصلـك مـن الطـرف التـاني رسـايل عكـس بعـض، في نفـس الوقـت..

يعنـي كلامـه يقولـك بحبـك.. وتصرفاتـه تقولـك بكرهـك.. كلامـه يقـول يمـين، تصرفاتـه تقـول شـمال.. الـلي يجنـن في ده، إنـه بيحصـل في نفـس ذات الوقـت..

يعنـي الراجـل يقـول لابنـه مـا يهمكـش يـا حبيبـي، ذاكـر الـلي تقـدر عليـه واعمـل الـلي عليـك والكليـة الـلي يجيبهـا ربنـا تبقـى كويسـة، وفي نفـس الوقـت، يوصلـه مـن تحـت لتحـت بالتصرفـات وسـاعات بالـكلام: إوعـى تدخـل غـير كليـة الطـب!!!!

السـت تقـول لبنتهـا يالـلا بقـى اكـبري وشـدي حيلـك علشـان تتجـوزي.. وفي نفـس الوقـت فيـه رسـالة تانيـة بتوصلهالهـا بميـت شـكل وطريقـة: إوعـي تكـبري وتسـيبيني، إوعـي تتجـوزي وتتخـلي عنــي..

بيسـموا الرسـايل الـلي عكـس بعـض بالشـكل ده **Double message**، وثبـت علميًّـا إنهـا بتجنـن.. آه بجـد.. الرسـايل الـلي زي دي لـو وصلـت لأطفـال صغيريـن لفـترة معينـة مـن الوقـت، بتسـاعد في إصابتهـم بالفصـام.. الـلي هـو الجنـون يعنـي..

بالمناسبة إحنا رسايلنا مش بنوصلها لبعض بمجرد الكلام.. بالعكس.. الكلام بيوصل ٧ في المية بس من أي رسالة.. الباقي بيوصل بتعبيرات الوش، وتعبيرات الجسم، ونبرة الصوت، وحاجات تانية كتير أوي.. فماتستغربش لما تعرف إنك ممكن توصل رسالتين عكس بعض في نفس الوقت..

يعني تقول أنا متطمن.. وإنت عمّال تهز في رجلك وتاكل ضوافرك..

أو تقول أنا متضايق شوية، وإنت بتضحك..

أو أنا كويس أهو.. ودموعك على خدك..

شوف بقى إحنا في علاقاتنا اليومية فيه قد إيه أمثلة بالشكل ده..

حاول توصل رسالة واحدة.. حاول توصل نفس الرسالة.. بكلامك وجسمك ووشك وأفكارك ومشاعرك..

مهما كانت الرسالة دي صعبة أو قاسية، فهي أرحم بكتير من رسالتين عكس بعض في نفس الوقت..

(٩)

العلاقة مع سيكوباث

العلاقة دي ممكن تحطمك..

الشخص ده بيكون جذاب جدًّا، وكذاب جدًّا في نفس الوقت..

رغم إنه يبدو ودود وحبوب، لكنه في الحقيقة مش بيحس بيحد ومش بيتعاطف مع حد ومش بيحب حد، ولا حتى بيحب نفسه.. ده عبارة عن كتلة متحركة من الأذى لنفسه وللي حواليه، مغلفة بغلاف سوليفان فاخر..

بيتلاعب بالكلام والمواقف والتصرفات.. يقدر يقنعك بالحاجة وعكسها، يقدر يورطك توريطة ما تعرفش تطلع منها، ممكن بكل بساطة يوقع بينك وبين حد تاني وتالت وعاشر، ممكن يوقع مجموعة ناس في بعض..

كذبه مالهوش حدود، يتفنن في أساليب الخداع والكذب والمماطلة والملاوعة.. ممكن يؤذي أي حد بأي شكل من أشكال الأذى.. من أول الإهانة بالكلام لغاية القتل.. وبيعمل كل ده، من غير ذرة إحساس بالندم أو الألم أو الذنب.. ممكن يولع الدنيا، من غير ما يحس بالذنب..

لو حاولت تلومه أو تعاتبه، يقلب الترابيزة ويطلعك إنت الغلطان، لغاية ما يقنعك إنك تعتذرله.. وتبوس راسه كمان..

بيزهـق بسرعـة، يبـدل وينـوع في العلاقـات كل شـوية، وفي علاقاتـه بيكـون ليـه دايمًـا اليـد العليـا والسـيطرة والتحكـم في الآخريـن.. ويقـدر يعمـل ده بمنتهـى الهـدوء وإظهـار الطيبـة والـبراءة الـلي في الدنيـا..

أنـاني جـدًّا، وبيتعامـل مـع الأشـخاص عـلى إنهـم أشـياء.. يسـتخدمهم شـوية وقـت مـا يحـب، وبعديـن يرميهـم في أقـرب سـلة مهمـلات.

عنيـف، وعنفـه ليـه أشـكال كتـير، بعضهـا مخفـي ورا قنـاع الطيبـة الزائفـة، وبعضهـا ظاهـر واضـح قـاسي مـا يعرفـش الرحمـة..

ورغـم إنـه بـارع في الخـداع والكـدب والملاوعـة، لكنـه دايمًـا بيقـع ويتكشـف، ويبقـى عامـل زي الـلي عـمال يحفـر حفـرة كبـيرة جـدًّا، وفي الآخـر يقـع فيهـا..

الخطـورة هنـا، إنـه مـش بيقـع لوحـده.. لأ.. ده سـاعات بيوقـع نـاس معـاه.. خـلي بالـك أحسـن تكـون منهـم..

لو لقيت نفسك في علاقة مع شخص سيكوباث..

يبقى يا إما تاخده على الدكتور النفسي فوراً..

أو.. مش هاقولك خد ديلك في سنانك وإجرى..

لا.. سيب ديلك.. واجري بكل سرعتك..

(١٠)

العلاقة.. اللي ما تتسماش

رغم إنه عنوان غريب، لكنه هايوضح مع الكلام..

فيـه كتـير علاقـات بأشـوفها مـش بيكـون ليهـا اسـم معـين، ولا ملامـح محـددة.. وده بيكـون مـن أكبر مشـاكلها..

يعني علاقة بين واحد وواحدة..

- أقولها: بتحبيه؟
- تقولي: يعني..
- طيب هو بيحبك؟
- لسه مش متأكدة..

ووقـت يضيـع ومشـاعر تنهـك.. وإحنـا حتـى مـش عارفـين بنعمـل إيـه..

واحدة تانيه بتحبه وبيحبها، طيب..

- هاه.. ناويين على إيه؟
- لا لسه مش عارفين!
- يعني إيه مش عارفين؟ ناوي يتقدم ويخطبك إمتى؟
- لا هو لسه قدامه ٤ سنين لغاية ما يشوف هايعمل إيه؟
- طيب في الأربع سنين دول هاتعملوا إيه؟
- أدينا بنحب بعض!

في الحقيقة.. دي مش علاقة.. ده نزيف مشاعر.. ماساج عاطفي.. أو في أحسن الأحوال.. تعلق بالفراغ.. علشان بعد أربع سنين، غالبًا هو هايكون بني آدم تاني وهي هاتكون بني آدمة تانية..

حد ثالث..

- أنا في علاقة وتخطينا حدود كتير أوي مع بعض..
- طيب ما اتجوزتوش ليه؟
- لا.. إحنا الاتنين عندنا فير أوف كومتمنت Fear of commitment !! أو هو متجوز وعنده عيال!!
- أيوه يعني اللي إنتوا فيه ده اسمه إيه؟ إيه الخطوة الجاية؟
- يعني!! مش عارفين لسه!!

العلاقات دي مالهاش عنوان.. ما تعرفش تسميها إيه.. لا هي حب، علشان الحب الحقيقي علاقة فيها مسئولية ووعي والتزام.. ولا هي خطوبة، ولا هي جواز.. ولا هي أي حاجة.. حاجة ما تتسماش كده..

مهم أوي في أي علاقة إنها تكون واضحة، وليها معالم وليها مسمى.. ومهم أكتر إن أصحابها يكونوا عارفين أولها من آخرها.. يعني عارفين هانعمل إيه.. إمتى.. مش سايبينها كده زي ما تيجي..

علشان العلاقات اللي بالشكل ده بتاخد من طاقتنا ومشاعرنا ومجهودنا ونفسنا كتير جدًّا، لدرجة فعلا مخيفة..

كل حد فينا يسأل نفسه دلوقت..

العلاقة اللي أنا فيها دي.. اسمها إيه؟

(١١)

علاقة الضحية والجاني والمنقذ

بعض الناس لما بتدخل في علاقة مع حد.. بيختاروا يلعبوا دور من ٣ أدوار.. دور الضحية، أو دور الجاني، أو دور المنقذ..

تلاقي حد في علاقاته دايمًا بيضحِّي بنفسه، يعمل كل حاجة علشان يسعد اللي معاه ويرضيه من غير أي مقابل.. يقدم الطرف التاني على نفسه طول الوقت.. يدّي باستمرار وما يستناش ياخد أبدًا.. يدوب كل ليلة وكل يوم علشان غيره يتهنى ويرتاح.. وهو ممكن يكون بيتحرق وبينزف من جواه..

ده اسمه دور الضحية..

حد تاني لما بيدخل في علاقة، تلاقيه يطلب طلبات ويدِّي أوامر كتير، ويبقى دايمًا متوقع من الطرف التاني إنه يكون مطيع ويسمع الكلام وما يقولش (لأ).. بيبقى شايف إنه من حقه يعمل أي حاجة في أي وقت، بغض النظر عن تأثير ده على غيره.. يستنى دايمًا من الآخرين العطاء والبذل والسماح بدون حدود.. وهو مش بيرضى أبدًا.. غضبه صعب وقاسي.. محتاج اعتذار ورا اعتذار .. ومش بيسامح.. وإثبات ورا إثبات.. ومش بيصدق..

وده.. اسمه دور الجاني..

وفيه حد بقى بيكون لطيف وطيب وحِنيّن، يساعدك بكل سخاء.. يقدملك حلول جاهزة.. يجاوبلك على الأسئلة.. يرميلك أطواق النجاة.. وياخد بإيديك لبر الأمان..

شخص محبوب.. مرغوب.. منتظر.. بيلعب دور المخلص، اللي بيسمع للكل، ويفهم الكل، يطبطب على ده.. ويمسح دموع ده، ويحن على ده.. شخص هادي وعاقل ورزين.. ناصح.. وقريب.. وحكيم..

وده بقى يا سيدي اسمه دور المُنقذ..

طبعًا علشان تلعب دور الضحيَّة.. بتدوَّر على حد تنطبق عليه مواصفات دور الجاني.. وعلشان تلعب دور المُنقذ.. بتدوَّر على اللي ينفع يلعب دور الضحية.. وعلشان تلعب دور الجاني.. بتختار اللي يسمحلك تخليه ضحية..

يعني لو حد مُستبيح كرامتك، وبيدوس عليك، ويستغلّك مرة واتنين وتلاتة.. هو (غالبًا) شاف فيك استعدادك إنك تلعب دور الضحية، ولعب معاك دور الجاني، وإنت سمحتله بده..

واللي بتموت في حبيبها وبتوصَّله طول الوقت إنه فارس أحلامها اللي هايخلصها من كل شرور العالم وظلم الناس، وإن كل أحلامها وأمانيها في الدنيا إنها تعيش معاه بين أربع حيطان وبس.. هي في الحقيقة بتعيش معاه دور الضحية، وبتطلع منه دور المُنقذ، وصاحبنا طبعًا يحب الدور، ويلعبه زي الفل، ويوصَّل لنفسه وليها إنه طيب، وجدع، وشهم.. وبعد شوية هايدّي لنفسه الحق في إنه يمتلكها..

إوعى تفتكر إن فيه دور فيهم أحسن من التاني.. بالعكس.. كل دور جوَّاه كمية هائلة من المصايب والبلاوي والأذى والضرر.. ليك وللآخرين..

الـلي بيلعـب دور الضحيـة بيلعبـه علشـان يثبـت لنفسـه ويحـس قدامهـا أنـه دايمًـا مظلـوم ومغلـوب وعديـم الحيلـة.. فيهـرب مـن المسـئولية والإحسـاس بالذنـب، ويرميهـم عـلى غـيره.. والـلي بيلعـب دور المُنقـذ هـو في الحقيقـة بيُنصـب شـباكه حواليـك علشـان يمتلـك بعـد شـوية ويخليـك تعتمـد عليـه.. والـلي بيلعـب دور الجـانِي ده حـد بينتقـم مـن نفسـه ومـن الحيـاة ومـن نـاس تانيـين في شـخصك.. ومـن خلالـك..

تعمل إيه بقى؟

أولاً.. وقّـف فـورًا مُمارسـة الأدوار دي.. وعيـد ترتيـب حياتـك، وعلاقاتـك.. وصحَّـح مسـارها.. وكفايـة أذى لغايـة كـده..

وثانيًـا.. مـا تسـمحش لأي حـد إنـه يمـارس معـاك أي دور مـن الأدوار دي في علاقتـك بيـه، ومـا تسـمحش كـمان لحـد إنـه يطلّـع منـك دور منهـم تمارسـه معـاه..

ما تبقاش ضحية.. ولا جاني.. ولا منقذ..

(١٢)

العلاقة اللي تكون فيها دايمًا متهم

عمـر الحـب لوحـده مـا يكـون كافي لنجـاح أي علاقـة.. إحنـا هنـا بقـى، بنتكلـم عـن علاقـة ناقـص فيهـا حاجـة مهمـة جـدًّا.. وهـي الثقـة..

العلاقة دي مع شخص شكاك.. بارانويد..

الشخص ده هايطلّع عينيك بجد..

أولًا هـو بيشـك- مـن غـير أي دليـل حقيقـي- في تصرفاتِـك، يعنـي اتكلمتِـي مـع مـين في التليفـون؟ طيـب صوتِـك كان واطـي ليـه؟ ليـه دخلتـي الأوضـة وطلعتـي تـاني؟ ليـه بتبصيـلي كـده؟

ثانيًـا هـو مـش بـس بيشـك في تصرفاتِـك أو تصرفاتَـك، هـو كـمان بيشـك في نواياك ونوايـا غـيرك.. يعنـي لمَّـا عملـت كـذا كنـت تقصـد إيـه؟ ده هـو لما قـال كـذا كان يقصـد كـذا مـن تحـت لتحـت.. وهـو ولا يقصـد أي تحـت ولا فـوق حتـى!

بيوجـه أصبـع الاتهـام للآخريـن دايمًـا، رغـم إن باقـي الأصابـع موجهـة ناحيتـه هـو..

بيفسر أي حاجة بالمعنى البعيد.. على إنها إساءة أو عدم تقدير..

دايمًـا متصـور إن النـاس بتتآمـر عليـه، بتدبـر لـه حاجـة، ناويـة نيـة سـيئة، علشـان كـده طـول الوقـت بياخـد كل الاحتياطـات، علشـان لمـا تتنفـذ المؤامـرة المزعومـة، يكـون جاهـز ومسـتعد..

حريـص في كلامـه وتصرفاتـه جـدًّا.. علشـان مـا حـدِّش ياخـد عليـه غلطـة، ويسـتخدمها ضـده بعـد كـده..

غضبـه صعـب، ومـا بيسـامحش.. بالعكـس، بيخـزن كل كلمـة، وكل تـصرف، وكل رد فعـل، ويفتكرهـم ويحاسـبك عليهـم.. ولـو بعـد سـنين..

وطبعًـا هايشـك إنـك خايـن أو خاينـة، وهايكـون عنـده ميـت دليـل وألـف برهـان..

الشـخصية دي متعبـة جـدًّا.. ورغـم إنـه مـن جـوّه غلبـان ومـش واثـق حتـى في نفسـه، لكنـه بيطلَّـع ده عـلى كل الـلي حواليـه..

الشخص ده محتاج علاج..

وما ينفعش تكون في علاقة معاه.. من غير ما يتغير..

(١٣)

العلاقة مع مُدمن

دي بقى العلاقة اللي عاملة زي خيوط العنكبوت السَّام.. تقع فيها وتلف حواليك وما تخرجش منها إلا بمنتهى الصعوبة..

أنا مش هاتكلم عن الإدمان ولا عن المدمنين لأن ده مش موضوعنا.. لكني هاتكلم عن صعوبة العلاقة مع مدمن..

إنك تكون في علاقة مع حد مستعد يعمل أي حاجة علشان يحصل على مادة إدمانه.. ممكن يبيع أي حاجة وأي حد.. ممكن يؤذي نفسه أو أي حد من اللي حواليه.. ممكن يكدب.. يزور.. يسرق، علشان خمس دقايق نشوة بعد جرعته..

اللي بيكون في علاقة مع مدمن بيتأذى أشد أنواع الأذى.. نفسيًّا وبدنيًّا وعاطفيًّا وكل حاجة..

أكبر مشكلة شوفتها في العلاقات اللي بعض الناس- خاصة البنات- بيعملوها مع مدمنين هي إنها بتكون مش عاوزة تسيبه.. رغم كل اللي بيعمله..

- يا ستي ده بيؤذيكي
- هاستحمل علشان خاطره
- يا ماما ده بيسرقك ويبيع دهبك علشان يدمن
- طيب قوللي أعمل إيه.. بحبه!
- ده بيخونك كل يوم..
- بس لو رجعلي هاسامحه..

ده بالنسبة لي بيكون غريب ومستفز أكتر من الإدمان نفسه.. لأنها بتحاول تلعب دور المنقذ مع حد مش ناوي ينقذ نفسه أصلاً.. وده بيستهلك مشاعرها ووقتها وفلوسها وطاقتها، وساعات حياتها كلها.. بتدخل في دوامة مش بتعرف تخرج منها فعلا..

المدمن ما لهوش حل غير إنه يتعالج.. وما ينفعش أكمل معاه وهو مدمن أبدًا.. أنا مش ربنا ولا أنا نبي ولا أنا منقذ..

يتعالج الأول.. واتأكد إنه اتعالج كويس، واطمن إنه ما رجعش ومش هايرجع للإدمان تاني.. وبعدين نبقى نشوف..

غير كده.. يبقى بتحرقي نفسك.. وبتبهدليها.. وبتدفعي- وهاتفضلي تدفعي- تمن غالي أوي..

(١٤)

العلاقة الجزئية

في العلاقة دي حد بيعمل علاقة مع حتة منك.. مش معاك كلك على بعضك..

يعني إيه؟

يعني حد شايف فيك الحاجات الحلوة بس.. شايفك ملاك نازل من السما، مش بتغلط.. تعرف كل حاجة وتفهم كل حاجة وتحس بكل حاجة.. يقولك إنت رهيب.. إنت فظيع.. يقولِك إنتي ما لكيش حل..

أو حد تاني شايف منك حاجات وحشة بس.. إنت وحش.. مش كويس.. أناني.. طمَّاع.. مش بتفهم.. مش بتحس.. مهمل.. وكأنك شيطان مليان أخطاء..

الأخطر من كده إنك إنت شخصيًّا تعمل علاقة مع نفسك بالشكل ده، يعني تشوف في نفسك الحاجات الحلوة وبس.. وتحس إنك أحسن واحد في الدنيا.. أو تشوف في نفسك الحاجات الوحشة وبس، وتحس إنك أسوأ واحد في الدنيا..

إحنا ساعات بنعمل كده حتى في علاقتنا بالدين..

يعني ما نشوفش من الدين إلا القشور والمظاهر.. ونسيب الحقيقة والعمق والجوهر والأصل..

ساعات كمان بنعمل علاقة مع حد من خلال موقف واحد بس.. ونخلي الموقف ده هو كل حاجة.. يعني أحكم على حد من موقف واحد إنه فاشل، إنه كافر.. إنها عاهرة.. إنها ما تعرفش ربنا.. وننسى إن فيه مواقف كتير تانية، وإننا في رحلة طويلة عريضة ما ينفعش نختزلها في مشهد واحد أو في تصرف منفرد.

العلاقة اللي بالشكل ده بتكون علاقة ناقصة ومختزلة ومش حقيقية ولا مفيدة..

إحنا محتاجين نتعلم إن فيه نوعين من العلاقات.. علاقة جزئية- اللي وصفناها دلوقت.. وعلاقة تانية اسمها علاقة كلية.. يعني أشوف الآخر كله على بعضه.. بكل حاجة فيه.. زي ما هو، من غير ما اختزله أو أشوهه.. سواء بالإيجاب أو بالسلب.. علشان إحنا كلنا فينا ده، وفينا ده..

شوف بقى إنت بتعمل علاقة مع قد إيه من اللي حواليك؟ مع قدّ إيه من صاحبك؟ مع أي حتة من نفسك؟ مع كام في المية من مراتك؟

بص للصورة الكاملة.. بالطول وبالعرض.. مش لـ(حتة) صغيرة منها، وتسيب الباقي..

(١٥)

علاقة الحبل السري

العلاقــة دي علاقــة خادعــة، شــكلها حلــو جــدًّا مــن بــرَّه، ومنتــشرة جدًّاااا..لكنهــا في حقيقتهــا.. كارثــة متحركــة..

الطرفــين هنــا بيقــرروا يعزلــوا نفســهم عــن العــالم.. ويعيشــوا في حويصلــة نفســية صغــيرة جــدًّا عــلى مقاســهم هــما الاتنــين وبــس.. والأدهــى والأمرّ، إنهــم كــمان بيشــيلوا الحــدود النفســية مــا بينهــم، ويلغــوا أي خصوصيــة أو اختــلاف لأي حــد فيهــم، ويحســوا إنهــم- قــال إيــه- واحــد..

يجــي الواحــد مــن دول، يحــب واحــدة، ويتجوزهــا.. يبــدأ يبعدهــا عــن أصحابهــا، وهــي تبــدأ تبعــده عــن أهلــه.. هــو يبقــى بالنســبة ليهــا المصــدر الوحيــد للحــب والأمــان والعطــف والفلــوس، وهــي بالنســبة لــه المصــدر الوحيــد للراحــة والحنــان والاهتــمام.. وتتقفــل عليهــم دايــرة الحيــاة..

يجــي الشــاب الظريــف والشــابة اللطيفــة يدخلــوا في علاقــة حــب، يقولهــا أنــا مــا ليــش في الدنيــا غــيرك، وهــي تقولــه إنــت مــالي الدنيــا عليــا.. يقولهــا إنتــي كل حيــاتي، تــرد عليــه: إنــت كل وجــودي.. ويعيشــوا في حويصلــة رومانســية خرافيــة خزعبليــة، منفصلــة تمامًــا عــن الواقــع والحيــاة والعــالم، والكــون كلــه..

علاقـة شـكلها مثـالي، ويبـدو فيهـا كتـير مـن التفاهـم والتلاقـي والتطابـق، اتنـين قريبـين لدرجـة الالتحـام، حاسـين ببعـض لدرجـة الاخـتراق، بـس منفصيلـن عـن العـالم لدرجـة الاغـتراب عـن كل شيء غيرهـم..

النتيجـة الحتميـة في العلاقـة الـلي زي دي هـي إن الطرفـين هايدوبـوا في بعـض، وهاتختفـي ملامـح كل حـد فيهـم، ويبقـوا نسـخ ممسـوخة مـن بعـض.. نسـخ قاتمـة مشـوهة، بعـد شـوية هاتمـرض، وتمـوت..

آه.. النهايـة الغالبـة عـلى النـوع ده مـن العلاقـات هـي- وبـكل صراحـة- المـوت.. المـوت النفـسي أو في بعـض الأحيـان المـوت الجسـدي.. مـا تسـتغربش، تصـور اتنـين قفلـوا عليهـم دايـرة الحيـاة، وربطـوا بينهـم وبـين بعـض حبـل سري سـميك وطويـل ومتحـرك معاهـم مـكان مـا بيروحـوا.. لـو حـدّ منهـم قـرّر يبقـى نفسـه، ويفتح عينـه عـلى العـالم، يعـرف نـاس، يتحـرك هنـا وهنـاك، ويبقـى ليـه حيـاة ووجـود وكيـان.. تفتكـر الطـرف التـاني هايعمـل إيـه؟

هايعمـل- غالبًـا- حاجـة مـن اتنـين.. يـا إمـا يمـوت نفسـيًّا (اكتئـاب، وقلـق، وسـاعات جنـون) أو جسـديًّا (أمـراض صعبـة ومـا لهـاش أول مـن آخـر) أو يمـوت الطـرف التـاني نفسـيًّا أو جسـديًّا برضـه..

وخـد عنـدك طـلاق، وفشـل دراسي، وخيانـات زوجيـة، وأمـراض نفسـية وعقليـة وجسـمانية وبهدلـة وحكايـات أغـرب مـن الخيـال..

وطبعًـا لـو فضلـوا زي مـا هـما، ومـا حـدّش منهـم قـرر يبقـى نفسـه أو يفتـح عينـه أو يعيـش حياتـه، فهاتفضـل العلاقـة زي مـا كانـت، بالشـكل الـلى وصفنـاه..

وفي الحالتـين.. دايـرة الحيـاة الـلي قفلوهـا عـلى نفسـهم.. بتتحـول لدايـرة مـوت.. والحبـل الـسري الـلي ربطـوا نفسـهم بيـه، بيتلـف حوالـين رقبتهـم.. ويخنقهـم هـما الاتنـين..

ما تعزلوش نفسكم عن الأهل والأصحاب والحبايب..

ما تستغنوش ببعض عن العالم..

ما ينفعش يكون أي حد هو المصدر الوحيد لكل حاجة..

ما ينفعش بنتك تكون هي مصدر الأمان ليكي..
ما ينفعش صاحبك يكون هو كل حياتك..
ما ينفعش جوزك يبقى هو ربنا في الأرض..

إنت مش ملك حد.. ولا حد ملكك..
حتى أولادكم مش ملككم..
دول- على رأي جبران- أولاد الحياة..

افتحوا الدايرة..

يرحمكم الله..

(١٦)

العلاقة مع شخص تمثيلي (Histrionic)

ده بقى شخص تمثيلي مسرحي متمكن..

هاتلاقـي نفسـك مـع حـد كل هدفـه في الدنيـا إنـه يكـون تحـت الأضـواء ومحـط الانتبـاه ونقطـة التركيـز.. ومسـتعد يعمـل أي حاجـة في سـبيل ده..

يعنـي يتكلـم بطريقـة خطابيـة مسرحيـة، أو تتكلـم بطريقـة لطيفـة جـدًّا، وجذابـة جـدًّا، ومغويـة جـدًّا جـدًّا..

يهتـم أو تهتـم بمظهرهـا الخارجـي بشـكل مبالـغ فيـه.. ألـوان لبـس مبهـرة، موضـات جديـدة، إكسسـورات بتلمـع وتشـد النظـر والسـمع وكل حاجـة..

الشـخصية دي في علاقاتهـا غريبـة جـدًّا.. أولًا بتحمـل علاقاتهـا أكـتر مـما تحتمـل، يعنـي تكـون متصـورة إنـك معاهـا في علاقـة قويـة جـدًّا، والحقيقـة إنهـا بالنسـبة لـك شـخص عـادي خالـص..

تعـبر عـن مشـاعرها بصـورة ضخمـة وكبـيرة وغـير مـبررة أو مناسـبة، واو.. يـااااه.. معقـول!!! وتتصـدم وتتفاجـأ مـن أقـل حاجـة أو مـش مـن حاجـة أصـلا..

سـهل تصـدق أي حاجـة وتمـشي وراهـا وتقنـع نفسـها بيهـا، مـن غـير عقـل ولا تفكـير ولا حسـابات..

رغـم المظهـر الخارجـي الفخـم المبهـر.. إلا إنهـا مـن جـوه فاضيـة وأغلـب مـن الغلـب.. وعندهـا احتيـاج نفـسي أسـاسي وبسـيط مـن زمـان.. هـو إنهـا تتشـاف ويتسـقف لهـا، ويتقالهـا برافـو.. إنتـي موجـودة.. ووجـودك مرحـب بيـه..

وعلشـان الاحتيـاج ده مـا تمـش إشـباعه وهـي صغـيرة، فهـي بتحـاول دلوقـت تحصـل عليـه بـأي شـكل، وبـكل صـورة.. زي العطشـان الـلي بيـدور عـلى نقطـة ميـه.. بـس هـي بتـشرب مـن البحـر.. وعمرهـا مـا بتشـبع..

مهـما حاولـت توصلهـا إنـك مهتـم بيهـا، هاتفضـل تـدور عـلى اهتمام أكـبر، وأضـواء أكـتر، وعلاقـات أمتـع. . لغايـة مـا تتعالـج..

هـي في الحقيقـة بتكـون محتاجـة إنـك توصلهـا إنـك بتحبهـا ومهتـم بيهـا مـش علشـان مظهرهـا وشـكلها، وإنهـا تسـتاهل تتشـاف وتتقبل مـن غـير مـا تدفـع أي تمـن.. وإن وجودهـا مبهـج ومرحـب بيـه زي مـا هـو بـدون تجميـل..

ساعتها ممكن تتغير..

وتتحوّل لبني آدمة تاني..

(١٧)

علاقة التقمّص

في العلاقـة دي إنـت مـش إنـت.. إنـت لابـس حـد.. وبتعمـل علاقـة مـع النـاس بحـد تـاني غـير نفسـك..

يعنـي حـد إنـت بتحبـه وعـاوز تبقـى زيـه، أبـوك، صاحبـك، أسـتاذك، أي حـد.. قـوم تتقمصـه.. تتكلـم زيـه، تتـصرف زيـه، تلبـس زيـه.. كـده يعنـي..

حــد إنــت بتحبــه ومــش عــارف توصلــه.. ممثــل، مغنــي، برضــه تتقمصــه وتبقــى نســخة منــي..

دي حاجـة غـير التقليـد.. التقليـد إنـت بتعملـه وإنـت واعـي بيـه.. عـارف إنـك معجـب بفـلان وبتقلـده.. إنمـا التقمـص ده بيحصـل بـدون وعـي، عقلـك الباطـن هـو الـلي بيعملـه وإنـت مـش واخـد بالـك..

سـاعات بقـى- وده الأصعـب- بتتقمـص حـد إنـت مـش بتحبـه.. بالعكـس.. إنـت بتكرهـه، وبتكرهـه جـدًّا كـمان.. وبيسـموا ده (تقمـص المعتـدي).. يعنـي حـد اتظلـم مثـلاً.. ييجـي بعـد شـوية يمـارس نفـس الظلـم بالظبـط مع حـد أضعـف منـه.. مـع إن المتوقـع إنـه يتعلـم ومـا يكـررش الـلي حصـل معـاه.. طالـب جامعـة جـه في لجنـة امتحـان الشـفوي والدكتـور بهدلـه وطلـع عينـه.. تلـف الأيـام ويكـون في نفـس مـكان الدكتـور، وبـدل مـا يعمـل العكـس ويكـون طيـب وكويـس وعـادل.. لأ.. ده يتقمـص الدكتـور الـلي امتحنـه زمـان،

ويبقى نسخة منه، ويعمل نفس اللي اتعمل معاه بالظبط.. يعني يكون في العلاقة دي مش نفسه.. يكون حد تاني..

فيه طبعًا أمثلة أخرى.. تلاقي كتير من الآباء والأمهات بيعملوا مع أولادهم وبناتهم نفس اللي اتعمل معاهم بالظبط.. إنت ممكن تكتشف ده في نفسك لو عندك أولاد.. في موقف معين تكتشف وتقول: ياه ده بالظبط اللي كان أبويا بيعمله معايا.. أو تكتشفي إن ده نفس الكلام أو نفس التصرف اللي كانت بتعمله والدتك معاكي.. نسخة مكررة من نفس السيناريو.. وكأني باتقمص أدوار الآخرين، وأعملها في علاقاتي..

التقمص ده ساعات بيكون مطلوب كشكل من أشكال التعلم أو النمو النفسي.. باتقمص حد، أتعلم منه حاجة، وبعدين خلاص.. زي الجاكيت كده اللي ممكن ألبسه في وقت معين وأقلعه بعدها بشوية وألبس غيره وهكذا.. لغاية ما تتكوّن شخصيتي، ويبقى ليَّا ملامح بتاعتي أنا.. إنما لو تحوَّل الجاكيت ده لجاكيت جبس مش بيتقلع.. يبقى عمى، وعدم وعي، وثبات في المكان.. وساعات أذى للنفس أو الغير..

لمَّا تعمل علاقة مع حد.. دايمًا اسأل نفسك.. هو في العلاقة دي.. أو في الموقف ده.. أنا مين؟

أنا مين؟

(١٨)

العلاقة مع مجموعة

دي بقى من أخطر العلاقات بجد..

مبدئيًّا كده أي مجموعة من البشر هايجتمعوا مع بعض، لو ما كانش فيه هدف معين ليهم، أو حاجة معينة هما ناويين يعملوها بوعى -إن شالله يخرجوا يتفسحوا- فالمجموعة دي ممكن تؤذي أصحابها..

مجموعة يعنى شلة أصحاب.. زملاء عمل.. قسم في شركة أو مستشفى.. اتحاد ملاك في عمارة.. فريق رياضى.. أو أي جمع من البشر..

فيه علم كامل اسمه سيكولوجية المجموعة (Group Psychology)، العلم ده بيدرس بكل تفصيل ودقة إيه اللي بيحصل بين الناس لو اتجمعوا مع بعض.. إيه اللي بيحصل على المستوى النفسي والعقلي والعاطفي.. لأن وجود مجموعة من الناس في مجموعة، زي ما هو ممكن يطلّع أحسن ما فيهم، ممكن كمان يطلّع أسوأ ما فيهم..

فيه ست مخاطر ممكن يحصلوا في أي مجموعة أو شلة أو جمع من الناس..

ممكن المجموعة- بشكل واعي أو غير واعي- تتعامل مع حد من أعضائها على إنه أحسن واحد فيهم، بيفهم أحسن منهم كلهم، عنده عقل أو علم أو إحساس أو أي حاجة أكتر منهم،

وبالتـالي هايقدسـوه ويؤلهـوه ويخلـوا وجـود المجموعـة وأفرادهـا معتمـد عـلى وجـوده.. وسـلامة المجموعـة ونجاحهـا بإيـده لوحـده.. خطـورة الحكايـة دي هـي إنهـا أولًا هاتخـلي كل أفـراد المجموعـة يخلـوا مسـئوليتهم عـن أي حاجـة تحصـل.. مـا هـو الـلي يعـرف.. هـو الـلي فاهـم.. إحنـا ماشـيين وراه، وثانيًـا المجموعـة هاتحمـل الراجـل ده فـوق طاقتـه، لغايـة مـا ينهـك ويتعـب ومـا يقـدرش يسـتحمل، سـاعتها المجموعـة بـكل بسـاطة هاتبـدأ تهاجمـه وتتكالـب عليـه وتخلـص منـه.. ويجيبـوا غـيره، يلعبـوا معـاه نفـس اللعبـة..

كـمان ممكـن أي مجموعـة تتحوصـل حوالـين نفسـها، وتنفصـل عـن العـالم الخارجـي، ويتصـوروا إنهـم تحـت تهديـد مسـتمر منـه.. ويعيشـوا في وهـم الكـرّ والفـرّ.. يعنـي يبقـوا في حالـة كراهيـة واسـتنفار وحـرب شرسـة مـع كل وأي حـد غيرهـم.. لأنهـم متصوريـن إن الـكل بيتآمـر عليهـم، وغيرهـم بيكرههـم.. وده طبعًـا بيخليهـم مـا يعملـوش أي حاجـة حقيقيـة عـلى أرض الواقـع، ومـا يقومـش كل واحـد فيهـم بمسـئوليته تجـاه نفسـه وتجـاه المجموعـة، ولا يشـوف إنـه شـخصيًّا مسـئول، زيـه زي غـيره.

وسـاعات اتنـين أو أكـتر مـن المجموعـة يقـرروا يعملـوا مـع بعـض علاقـة خـارج المجموعـة وبـدون علمهـا، وبيكـون جـزء مـن العلاقـة دي الخـروج عـن القواعـد العامـة للمجموعـة مهـما كانـت بسـيطة.. وممكـن العلاقـة دي في بعـض الأوقـات تتـم تحـت سـمع وبـصر وبمباركـة المجموعـة نفسـها، بـس دي قصـة كبـيرة صعـب شرحهـا دلوقـت..

ممكـن كـمان المجموعــة مـا تبقـاش مجموعــة.. يعنــي كل واحــد فيهـم يبقـى أنـاني ومـش شـايف غـير نفسـه ومصلحتـه وبـس.. مـا نساعدش بعض، ما نشيلش هـم بعض، مـا نبقـاش مسـئولين عـن بعـض.. وده يهـدد بقـاء وحيـاة ومصلحـة وحتـى متعـة أي مجموعة..

الأخطـر والأخطـر.. هــي إن المجموعــة تبقــى مجموعــة بزيــادة.. بمعنـى إن الفـوارق بـين أفرادهـا تـدوب، ومـا تبقـاش واضحـة، يبقـوا شـبه بعـض، وكأنهـم شـخص واحـد.. يتكلمـوا بنفـس الطريقـة، يفكـروا بنفـس الشـكل، وسـاعات حتـى يلبسـوا زي بعـض، ويبقـوا نسـخ مـن بعـض.. وده بيلغـي أي فـرص في التلقائيـة والإبـداع والتفرد والاختـلاف بـين أعضـاء المجموعـة دي.

الحاجـة السادسـة والأخـيرة، هــي إن المجموعـة زي مـا اختـارت في الأول حـد تقدسـه وتعتمـد عليـه، فهـي ممكـن تختـار حـد تخليـه (كبـش فـداء) وتبقـى عايـزة تطـرده منهـا.. وده فيـه كلام لوحـده..

الـلي يمنـع كل ده.. الـلي يمنـع السـت حاجـات دول وغيرهـم (فيـه حاجـات تانيـة كتـير).. هـو أن كل حـد فى أى مجموعـة مـن النـاس يبقـى عـارف إنـه هـو شـخصيًّا مسـئول عـن نجـاح أو فشـل المجموعة دى.. وإنـه مطلـوب منـه يعمـل الـلى عليـه بـكل إخـلاص وصـدق ووعـى، علشـان ده فيـه الفايـدة والمصلحـة والنجـاة.. ليـه.. ولـكل مجموعتـه..

غير كده.. العواقب ممكن تكون وخيمة.. وخيمة جدًّا..

(١٩)

علاقة كبش الفداء..

فيه ظاهرة شهيرة جدًّا بتحصل في كتير من المجموعات.. اسمها (كبش الفداء)..

الناس في المجموعة بيختاروا- غالبًا بشكل غير واعي- حد منهم ويبدأوا يشوفوه على إنه أسوأ واحد فيهم.. حدّ يقول عليه أناني.. حد تاني يقول عليه خاين.. حد تالت يفتش في نيته واللي ورا أفعاله.. وفي الحقيقة كل واحد فيهم بيرمي/بيسقط عليه اللي هو مش قابله في نفسه شخصيًّا..

واحد مش قابل ضعفه ومش عايز يشوفه في نفسه فيسقطه على (كبش الفدا) ويقولك ده الضعيف اللي فينا.. واحد مش عاوز يعترف قدام نفسه إنه كاره وحقود فيرمي ده على (كبش الفدا) ويقول ده الحقود بتاعنا.. واحد مليان نرجسية وشعور مريض بالعظمة ينكر ده في نفسه ويشوف (كبش فداء المجموعة) على إنه شخص منفوخ ومغرور وغير مبالي بالآخرين..

شوية شوية تتعامل المجموعة مع الشخص ده على إنه مصدر للمشاكل وسبب للمتاعب وساعتها يكون الحل الوحيد بالنسبة لهم هو تطفيشه والتخلص منه خارج المجموعة إلى الأبد، بأساليب كتير جدًّا.. ودي حكاية معروفة ومشهورة وبتتكرر من أول التاريخ لغاية نهايته..

بس فيه حاجتين مهمين..

الحاجة الأولى هي إن (كبش الفداء)- اللي غالبًا بيكون شخص طيب وساذج وحسن النية- ساعات بيصدق اللي أسقط عليه ويستقبل نفسه فعلا على إنه إنسان سيئ ومليان بكل العيوب اللي اتهموه بيها بدون وجه حق.. ويلبس اللي اترمى عليه.. وساعات يبقاه ويتحول ليه فعلا..

الحاجة التانية وهي الأهم.. إنه في أوقات كتير (كبش الفداء) نفسه بيكون ليه دور في إنه يكون (كبش فداء).. لأنه سكت على الأذى، وسمح بالضرر، وساب حدوده مفتوحة لكل من هب ودب، وخلى أرضه مستباحة لكل اللي عايز يرمي فيها نفايات نفسه وقاذورات حياته..

(كبش الفداء) مش دايما ضحية.. بالعكس.. ساعات بيكون أحد المشتركين في الجريمة.. وساعات بيكون هو البادئ اللي بيستدعي من اللي حواليه الظلم ويغريهم بالأذى.. وبعدين يشتكي.. ويفضل يشتكي..

إذا كنت في يوم (كبش فدا).. فشوف مسئوليتك عن حدوث ده أو عن استمراره..

وإذا كنت من اللي بيستمتعوا بصنع (كبش فدا) من اللي حواليهم..

فمن فضلك.. بص في المراية.. وشيل شيلتك..

(٢٠)

علاقة تحقيق النبوءة

هنـا.. حـد بيعمـل معـاك علاقـة علشـان يحقـق نبـوءة خاصـة بيـه، ويؤكـد حاجـة عايـز يثبتهـا لنفسـه..

يعنـي واحـدة مصدقـة إن كل الرجالـة وحشـين وكدابـين وخاينـين، تـروح تتجـوز واحـد، وتتعامـل معـاه بشـكل صعـب وغريـب، وتطلـع منـه أسـوأ مـا فيـه، لغايـة مـا يزهـق منهـا ويبـدأ يبـص لغيرهـا، وتتحقـق في الآخـر نبـوءة (كلهـم خونـة زي بعـض)..

واحـد مقتنـع إنـه فاشـل وإن مـا فيـش أمـل، يقـوم يشـتغل شـغلانة مـش مناسـبة ليـه ولا لمؤهلاتـه ولا لقدراتـه.. ويعمـل مشـاكل في علاقاتـه بزمايلـه ورؤسـائه.. بعـد شـوية يترفـد مـن الشـغل، ويقـول بينـه بـين نفسـه (أهـه.. أنـا كنـت عـارف كـده مـن الأول.. أنـا أصـلًا فاشـل)..

كتـير مننـا بيبقـى عنـده (نبـوءة) داخليـة، وبيسـعى طـول الوقـت في حياتـه وعلاقاتـه إنـه يثبتهـا ويؤكدهـا.. علشـان ده الـلي وصلـه في تجـارب وعلاقـات قبـل كـده.. وده الـلي اتعلمـه عـن نفسـه، وده الـلي مـا يعرفـش غـيره..

أشـهر النبـوءات دي: (أنـا مـا اسـتاهلش، أنـا فاشـل، أنـا دايمًـا ضحيـة، النـاس كلهـا وحشـة، دول خاينـين، مـا فيـش أمـان لحـد، مـا حـدش بيفهمنـي، وهكـذا)..

مشـكلة الحكايـة دي إن صاحبهـا بيقعـد يكررهـا عـمّال عـلى بطّـال، وهـو مـش واخـد بالـه، ولا حتـى النـاس الـلي في علاقـة معـاه واخدين بالهم..

خلي بالك إنت بقى..

ما تخليش حد يحقق النبوءة بتاعته على إيديك..

ما تخليش حدّ يلبسك دور مش بتاعك في علاقته بيك..

شوف اللي معاك عاوز يطلع منك إيه..

أحسن ما فيك..

واللا أسوأ ما فيك..

الحكايـة دي بنتعلمهـا بالخـبرة وبالتجربـة.. فمفيـش مشـكلة إنـك تكـون اتقرصـت مـرة والـلا اتنـين..

اتعلم.. وفتّح عينك كويس بعد كده..

(٢١)

علاقة البلع

فى العلاقـة دى.. طـرف بيحـاول يخـلي نفسـه المصـدر الوحيـد لـكل حاجـة بالنسـبة للطـرف التـانى، الـلى بيعتمـد عليـه اعتـمادًا مطلقًـا..

تصـوروا مثـلاً أم بتعـزل أولادهـا عـن العـالم، وتوصَّلهـم بـكل طريقـة إنهـا المصـدر الوحيـد لـكل حاجـة، يسـمعوا كلامهـا هــي وبـس، يطمنـوا ليهـا هـي وبـس، مـا يآمنـوش لأي حـد في الدنيـا غيرهـا.. هــي بـس الـلي بتحميهـم، وتهتـم بيهـم، وتحبهـم.. والمكان الوحيـد الآمـن فى الكـون هـو جنبهـا وبـين ايديهـا.. النـاس وحشـة.. الأصحـاب مـش كويسـين.. ماتخرجـوش.. ماتسـافروش.. خليكـوا هنـا معايـا.. معايـا أنـا لوحـدى.. جـوه أعمـق نقطـة فى حضنـى..وفي نفـس الوقت، تـزرع فيهـم خـوف وشـك وسـاعات كتـير كـره لأي حـد تـاني يحـاول يقـرب منهـم، إن شـالله يكـون أبوهـم شـخصيًّا..

الأم دي بيكـون عندهـا شـعور رهيـب بالوحـدة، وعـدم الأمـان.. وبتحـاول تسـتمد شـعورها بالأمـان والاطمئنـان والراحـة مـن خـلال إحساسـها إن أولادهـا محتاجينهـا طـول الوقـت.. فكـده يبقـى ليهـا لازمـة، ووجودهـا يبقـى مهـم وليـه معنـى... منتهـى الغلـب.. بتكـون مـن جوَّاهـا عندهـا رغبـة دفينـة وغـير واعيـة إنهـا ترجَّـع الأولاد دول جـوه بطنهـا (رحمهـا) تـاني.. ولـو طالـت تبلعهـم علشـان تعمـل كـده- مـن كـتر جوعهـا واحتياجهـا للأمـان- يبقـى يـا ريـت.. الـكلام ده مـش هـزار..

ممكن كمان زوجة تبلع جوزها.. أو زوج يبلع مراته.. محدش بيحبك غيرى.. محدش بيفهمك زيي.. قوللى على كل حاجة وكل شئ.. كل تفاصيل حياتك لازم تبقى عندى.. إوعى تتنفس.. إوعى حتى ترمش بعينيك.. ماتسيبنيش لوحدى.. وأنا برضه مش هاسيبك لوحدك..

ممكن أصحاب يبلعوا بعض، وكل واحد فيهم يعمى نفسه عن الحياة ومايشوفش فيها غير صاحبه، اللى لو بعد عنه.. الدنيا تتهد.. وطبعا كتير من علاقات الحب.. مليانة بلع..

النوع ده من العلاقات بيؤدى لنتيجة واحدة حتمية مالهاش احتمالات أخرى.. وهى إنها من ناحية بتوقف النمو.. بتمنع الكبران.. بتخلى الطرف الآخر دايما ضعيف وصغير وخايف وقليل الحيلة.. دايما محتاج الحماية والموافقة والاعتمادية.. عمره ما يحس بنفسه ولا اختلافه ولا تفرده.. عمره ما يبقى نفسه.. لأنه دايما هايبقى نسخة ممسوخة مبلوعة مشوهة من كائن تانى غيره..

ومن الناحية التانية بيتخلق غول بشرى ضخم جعان مش بيشبع من بلع البنى آدميين، وجرهم إلى أفخاخه النفسية.. ومش بيكون ليه أى حل غير العلاج النفسي.

بالمناسبة.. ساعات ده بيكون المعنى النفسى (لأمنا الغولة).. و(للنداهة) اللى بتنده على ضحاياها فى كل مكان.. علشان تلتهمهم.. وتملا بيهم بطنها..

حافظوا على حدودكم النفسية من الاختراق والاقتحام والاختفاء..

قولوا (لأ) لأى حد يحاول يمسح وجودكم فى وجوده..

ماتسمحوش لحد يبلعكم.. وماتبلعوش حد..

(٢٢)

العلاقة مع شخص انطوائي

العلاقـة دي بتحـس فيهـا إنـك لوحـدك.. علشـان الطـرف التـاني في العلاقـة بيحـب طـول الوقـت إنـه يكـون لوحـده..

ده شـخص مـش مهتـم أصـلا إنـه يعمـل علاقـة مـع حـد.. هـو لوحــده، ومبسـوط إنــه لوحــده.. بيحـب حتـى يتحـرك لوحــده، ويسـافر لوحــده، ويشــتغل لوحــده..

مـش بيسـتمتع أوي بكونـه في علاقـة مـع حـد، ومـش بيحـب وجـوده في وسـط نـاس أو مجموعـة أو شـلة أصحـاب.. هـو معنـدوش شـلة أصحـاب أصـلا.

مـا يفرقـش معـاه رأي حـد فيـه، ولا بالإيجـاب ولا بالسـلب، لأن أصـلا وجـود النـاس معـاه مـش فـارق.. مـش بيعـبر عـن مشـاعره أوي ومـش بيظهـر أي تعاطـف أو تجـاوب أو تأثـر عاطفـي مـع أي حـد..

سيبك بقى من كل الكلام ده.. ده الكلام المكتوب في الكتب..

في الحقيقـة، مهـم تعـرف إنـه مـن جـوه جـدًّا، الشـخص ده حسَّـاس لأقـصى درجـة، وبيحـس ويتفاعـل مـع كل حاجـة، بـس ده مـش بيظهـر عليـه..

هـو كـمان عواطفـه ومشـاعره عميقـة وقويـة، بـس بيعـرف يتحكـم فيهـا كويـس، ومـا يظهرهـاش..

هـو في أعمـق أعماقـه محتـاج جـدًّا لوجـود النـاس حواليـه.. محتـاج لوجـود أي حـد وكل حـد..

بس..

واللي بعد (بس) هو المشكلة..

الشـخص ده جـوَّاه ألم نفـسي رهيـب مـن نـاس قديمـة، مـن حـدّ في حياتـه قبـل كـده، الألم ده خـلاه يقـرر مـا يقربـش مـن أي حـدّ أحسـن يتجـرح ويتـألم تـاني.. الألم ده جـوّاه غالبًـا مـن سـنين..

هـو بياخـد بالـه مـن كل حاجـة، وبيحـس بـكل حاجـة، وإحساسـه عـالي جـدًّا، ومشـاعره أعـلى وأقـوى.. بـس ألمـه أكـبر ومالهـوش حـدود..

اعـذره.. وقـرَّب منـه بالرَّاحـة، مـا تهجمـش عليـه وتخترقـه، هاتلاقيـه أول مـا يطمنلـك، يفتحلـك أبـواب نفسـه.. ويقولـك اتفضـل..

ساعتها طَمّنـه أكـتر، واديلـه المسـافة والمسـاحة المناسـبة، واقبلـه كلـه عـلى بعضـه مـن غـير شروط ولا حسـابات..

هاتكسبه، وتكسب العلاقة معاه..

(٢٣)

العلاقة مع نسخة قديمة من نفس الشخص

العلاقـة دي بيكـون فيهـا ظلـم شـديد لـلي إنـت عامـل معـاه علاقـة، أو لـلي عامـل معـاك علاقـة..

إنـت هنـا بتتعامـل مـع نسـخة قديمـة للبنـي آدم الـلي إنـت معـاه.. يعنـي يكـون حصـل بينكـم موقـف زمـان، وإنـت أخـدت صـورة معينـة في ذهنـك عـن الشـخص ده.. أو يكـون الشـخص ده فعـلا كانـت ليـه صفـات وتصرفـات أو طريقـة تفكـير قبـل كـده، واتغـيرت.. لكـن إنـت مـا زلـت مثبتـه عنـد الصـورة القديمـة، ومـش راضي تغيرهـا..

مـع إن الحركـة هـي الأصـل.. والتغيـير هـو الطبيعـة.. لكـن إحنـا سـاعات بنثبّـت نفسـنا، ونثبّـت غيرنـا عنـد موقـف.. أو تفاعـل.. أو كلمـة.. أو نظـرة.. أو غلطـة.. أو لحظـة فشـل.. أو حتـى لحظـة نجـاح.. ونحـرم نفسـنا ونحـرم غيرنـا مـن فرصـة جديـدة.. ورؤيـة مُختلفـة..

علـماء مدرسـة الجيشـتالت في العـلاج النفـسي بيقولـوا إن الواحـد لـو باصـص لشـجرة.. عينيـه بتاخـد ليهـا أول لقطـة وتخزنهـا في الذاكـرة.. وتبطـل تسـتقبل منهـا أي صـورة تانيـة.. لغايـة مـا يهـب شـوية ريـاح يحركـوا ورقهـا.. ويهـزوا أغصانهـا.. فعينيـك تفـوق.. وتبـدأ تسـتقبل الصـورة والصـوت مـن جديـد..

إحنا بنحب الراحة.. مُدربين على الاستسهال.. مش عاوزين نبذل مجهود نشوف بيه أي حاجة جديدة مُمكن تلخبط تصوراتنا القديمة.. أو تهد بُنيان بنيناه على مدار سنين أو حتى أيام.. لأن ده معناه إني أنا كمان أتغير طالما اللي قدامي بيتغير.. وأتحرك زي اللي قدَّامي ما بيتحرك.. ويبقى عندي استعداد أراجع نفسي في كل تصوراتي وأفكاري ومُعتقداتي، وأكتشف إني غلط.. وأصحح نفسي.. وده صعب وعاوز مجهود ومسئولية..

فيبقى الأسهل إنى في علاقاتي أخلي كل واحد زي ما هو، يتغير ويتشال ويتحط.. وأنا مش شايف تغييره، ومش باتعامل إلا مع نسخته القديمة اللي في دماغى..

زي ما بيتعمل أب - ديت لبرامج الكمبيوتر..

إحنا محتاجين نعمل أب - ديت يومي لنفسنا وللآخرين..

في علاقاتنا مع بعض..

(٢٤)

علاقتك بدورك في المجتمع

إحنا بنتولد وجوانا برنامج إلهي اسمه الفطرة، بيحدد حقيقتنا وهويتنا..

الآباء والأمهات بعد شوية بيحطوا فينا برنامج تاني اسمه التربية، بيحدد كتير من شخصيتنا وسلوكنا..

شوية كمان وييجي المجتمع اللي إحنا عايشين فيه يزرع جوانا برنامج تالت أخطر.. اسمه (الدور المجتمعي).. وده بتتوارثه الأجيال المتعاقبة لغاية ما ينسوا أصله وأهدافه ومعناها وتوقيتها ومدى مناسبتها لكل زمان ومكان..

من أهم الأدوار المجتمعية اللي اتزرعت فينا (ولا زالت طبعًا) دور الرجل ودور المرأة- خاصة في مجتمعاتنا الشرقية..

في العادة.. أنا باتكلم عن اللي بتتعرضه الأنثى في مجتمعاتنا الشرقية من قهر وظلم وتشويه واختزال.. وعن الرسايل النفسية السيئة والمؤذية اللي بتوصلها عن نفسها وعن جسمها وعن أنوثتها من البيت والمدرسة والشارع.. وكل حتة.. واللي بتفضل تدفع تمنها بعد كده طول عمرها.. إلا من رحم ربي.

بس دلوقت.. مهم أتكلم عن الجانب الآخر.. وعن طرف المعادلة التاني.. عن الرجل.. اللي يبدو للوهلة الأولى، وبالنظرة السطحية غير المتعمقة إنه هو الجاني، وهو الظالم.

أيها الرجل.. لقد ظلمتك أمك.. وظلمك أبوك.. وظلمك هذا المجتمع الفصامي..

ظلمتك أمك (مع حفظ كل الألقاب والاحترام وكل حاجة) لما وصلت ليك بقصد أو بدون قصد إنك أفضل من إخواتك البنات، وإنك من حقك تعلي صوتك على أختك، وتؤمرها، وتتحكم فيها، وتراقبها، وفي بعض الأوقات تمد إيدك عليها.

ظلمتك لمَّا فضلت هي وغيرها تحمل وتولد وتحمل وتولد لغاية ما تخلف ولد.. راجل.. ينادوها باسمه، وتتشرف بوجوده وسط أهلها وقرايبها..

ظلمتك لمَّا فضلتك على أختك في المعاملة، والتعليم، وحرية الحركة، ومنحتك حقوق كتير جدًّا منعتها عنها..

ظلمتك لمَّا خلت أختك تنضف وراك، وترتب أوضتك، وتغسلك هدومك.

ظلمتك لمَّا وصلت ليك إن وجودك في البيت هو المصدر الوحيد للأمان والحماية والقوة والستر بعد أو بدل وجود أبوك..

اللي ظلمك هو كمان..

ظلمك.. لمَّا علمك إن الرجولة هي الصوت العالي والخشونة والقسوة..

ظلمك.. لمَّا كان بيمسك إيدك ويخرج معاك ويوديك كل حتة هو بيروحها، وما بيعملش كده مع إخواتك البنات..

ظلمك لمَّا فهِّمك إن الراجل مش بيضعف ومش بيبكي ومش بيحن ومش بيرق ومش بيعبّر عن مشاعره..

ظلمك لمَّا وصلك إن الأنوثة ضعف، ومياعة، ودلع..

ظلمك لمَّا قالك إن شرفك مكانه خارجك.. وإنه يقبع في جسد.. هو أصلا غير جسدك..

وزي ما أبوك وأمك ظلموك.. فالمجتمع كان ظلمه ليك أشد وأعظم..

لمَّا خرجت الشارع لقيت ضل راجل ولا ضل حيطة، والراجل ما يعيبهوش غير جيبه، والكلام الجد يعني- فقط- كلام الرجالة..

لمَّا لقيت نفسك بتعمل اللي إنت عاوزه، تعرف دي وتمشي مع دي، وأصحابك يصقفولك، وأهلك يفرحوا بيك، وتبقى واد جدع مقطّع السمكة وديلها.

لمَّا اتعلمت إن الزوجة الشاطرة الجدعة هي ست البيت المطيعة اللي بتغسل وتمسح وتنضف وتسحل نفسها كل ليلة وكل يوم علشان خاطر سيادة سعادة جنابك..

لمَّا لقيت الراجل بيمشي قدَّام مراته وأمه وإخواته البنات..

لمَّا وصلك إن السبب في التحرش هو البنت ولبسها وكلامها ومشيتها..

لمَّا وصلك إن كل وظيفة المرأة عبر التاريخ هي إنها كائن جنسي مخلوق لإشباعك ومتعتك، علشان حضرتك تؤدي دورك المقدس في الحياة..

لمَّا وصلك

إن الأنوثـة إغـواء وإغـراء وانحـلال، وإن الأنثـى شـيطان رجيـم بيسـعى دائمًـا لإفسـادك وإفسـاد مجتمعـك المتديـن بطبعـه..

لمَّا وصلك إن المرأة هي أصل كل الشرور..

وحاجـات تانيـة كتـير أوي.. أصعبهـا عـلى الإطـلاق هـو إن كل ده أو معظمـه عـلى الأقـل وصلـك زورا وبهتانـا باسـم الديـن، الـلى تـم تسـطيحه واختزالـه وسـوء فهمـه إلى أقـصى درجـة.

أنـا بقـول إنـك مظلـوم.. لكـن مـش بقـول إنـك ضحيـة.. لأنـك مسـئول عـن تصديقـك لـكل الرسـائل دي، وعـدم مقاومتهـا، بـل وممارسـتها بـكل إصرار ورعونـة..

إنـت صدّقـت كل ده لغايـة مـا بقـى حتـة منـك، ومـن تفكـيرك، ومشـاعرك، وسـلوكك، وبقـى أي صـوت مختلـف معنـاه هـدم منظومـة هائلـة مـن تكوينـك الداخـلي، وإعـادة مراجعـة رهيبـة لكتـير مـن مسـلمات حياتـك، ومسـئولية إنسـانية كبـيرة جـدًّا ناحيـة نفسـك وناحيـة غـيرك..

عزيزي الرجل..

ارفع الغمامة من على عينيك..

وشوف المصيبة اللي (إنت).. أقصد اللي (إحنا) فيها..

(٢٥)

العلاقة مع شخص مستغل Abuser

طبعًا دي المادة الخام للعلاقات الخطرة والمؤذية، لأن ممكن أي حد من اللي بيعملوا العلاقات الخطرة اللي اتكلمنا عليها قبل كده، يتحوَّل في علاقته إلى حد مستغل.. Abuser يعني..

النرجسي بيكون مستغل، السيكوباث طبعًا مستغل، المدمن.. آه.. من غير كلام، وغيرهم وغيرهم..

أي حد من دول، بيقدر بكل أشكال التلاعب ساعات، والضغط ساعات، والحيلة ساعات، والرشوة العاطفية ساعات، إنه يستغلك ويستهلك مشاعرك ووقتك وفلوسك وطاقتك، وحياتك كلها، لغاية ما تلاقي نفسك في الآخر.. مش لاقي نفسك أصلاً..

أكبر وأغرب مشكلة شوفتها في العلاقات دي، مش بتكون في المستغِل، لا.. بتكون في الشخص التاني.. الشخص المستغَل.. اللي بيخضع للاستغلال يعني.. وهي إنه بيكون اختار العلاقة دي، والبني آدم المؤذي ده من بين كل الدنيا، علشان يلزق فيه، ويرتبط بيه، ويقول يا ده.. يا بلاش.. وبيرفض كل وجهات النظر والنصايح ومحاولات اللي حواليه لإنهاء العلاقة دي.. وبيفضل مُصرّ إنه يكمل فيها.. بيكونوا عاملين زي المفتاح والقفل.. بمجرد ما بيلاقوا بعض، بيعرفوا بعض، ومش بيستغنوا عن بعض تاني..

الشخص ده (المستغَل).. بيكون جوّاه إحساس عميق إنه ما يستاهلش، إن قيمته قليلة جدًّا، إن وجوده مالهوش لازمة.. إنه آخره كده.. وأحسن ما يمكن الحصول عليه هو ده.. علشان كده بينتقم من نفسه بأنه يعمل علاقة مع حد مؤذي يؤكدله بالظبط المعنى ده.. إنت قليل.. إنت ما تستاهلش غير الأذى.. ده آخرك.. وعلشان كده برضه بيكمل في العلاقة دي، وبيرفض يقطعها، لأنه ما صدق لقى اللي يؤذيه بالنيابة عن نفسه..

حكاية صعبة ومعقدة، وبتتعب كل المعالجين والمحللين النفسيين..

اللي يحميك من العلاقة اللي زي دي ٣ حاجات..

الحاجة الأولى هي إن حدودك تبقى واضحة، وأي علاقة يكون فيها أي أذى من أي نوع تنهيها فورًا..

الحاجة التانية هي إنك تعرف تقول (لأ) عند اللزوم لأي حد مهما كان.. علشان (لأ) دي هي اللي هاتحمي بيها حدودك من أي اختراق..

الحاجة التالتة والأهم.. هي إنك تصدق طول الوقت إنك تستاهل، وتعامل نفسك بكده.. وتؤكده لنفسك كل شوية.. تستاهل تتحب، وتستاهل تفرح، وتستاهل تعيش، وتستاهل تُحترم.. وطول ما إنت مصدّق ده، كل اختياراتك هاتكون في نفس اتجاهه.. وطول ما أنت مش مصدقه، اختياراتك هاتكون دايمًا في اتجاه الأذى والضرر والانكسار..

إحنا بنختار اللي إحنا مصدّقين إننا نستاهله..

بنختار.. اللي إحنا مصدّقين.. إننا نستاهله..

(٢٦)

علاقة التقمص الإسقاطي

اسمها صعب.. مش كده؟

معلهش.. هانفهمه دلوقت..

كام مرّة حسيت إنك مستغرب مشاعرك؟

كام مرّة سألت نفسك السؤال ده: هو أنا حاسس كده ليه مع إن ما فيش حاجة حصلت تستدعي الإحساس ده؟

كام مرّة ظبطت نفسك وإنت متألم من غير سبب للألم.. غضبان من غير سبب للغضب.. كاره بدون مُبرر للكُره.. أو حتى بتحب بدون مبرر للحب..؟

كتير جدًّا من مشاعرنا هي في الحقيقة مش مشاعرنا.. هي مشاعر اتزرعت فينا.. حد تاني رماها من جواه عليك.. يعني أصلها مش بتاعتك.. بتاعة حد غيرك..

ساعات بيكون فيه حد جواه مشاعر زهق أو ضيق، وهو مش قابلها أو مش مستحملها، أو أصلاً بينكرها.. تقعد سيادتك قدامه دقيقتين.. يقولك بص إنت زهقان.. شوف إنت متضايق.. أديك مش مستحمل.. عمّال تبص في الساعة.. مكشر.. مالك كده مكتئب؟ إنت حزين ليه؟ أو حتى من غير ما يتكلم أصلًا.. تلاقي نفسك زهقت.. وقرفت.. واكتئبت.. ومش طايق نفسك..

ساعات حد يكون مليان من جواه خيانة وكدب وخداع.. ويبدأ يرمي ده عليك ويحسسك إنك دايمًا مشكوك فيك ودايمًا موضع اتّهام.. لغاية ما حضرتك تبدأ تعمل ده فعلًا..

ممكن حدّ يكون مليان غضب، بس مش بيعبر عنه، أو حب ومش بيعبر عنه، أو حتى كره وبرضه مش بيعبر عنه.. وبنفس طريقة الضغط والإقناع دي يوصلك إنت إنك تعبر عن اللي جواه هو.. ولا إنت واخد بالك.. ولا هو كمان واخد باله..

الموضوع ده اسمه (التقمص الإسقاطي).. يعني حضرتك (بتتقمص) اللي غيرك (بيسقطه) عليك.. وده بيحصل كتير في بعض العلاقات.. على مستوى الأفراد وعلى مستوى المجموعات أو العائلات..

يعني واحد يزرع مشاعره اللي مش عارف يقبلها في نفسه أو يحتويها، جوّه واحد تاني.. أو مجموعة (أو عيلة) تزرع مشاعر مُعينة جوَّه واحد أو جوَّه مجموعة تانية.. عيلة تزرع جوَّه واحد إنه فاشل.. إنه سيئ.. إنه ما يستاهلش.. وهو يصدّق ده، وممكن يعيش حياته كلها بيه..

وقعت في الفخ ده قبل كده؟ حسيتي قبل كده بأحاسيس غريبة عليكي ومش بتاعتك؟

طيب نعمل إيه؟!

خـلي في علاقاتـك فلـتر.. أيـوه فلـتر.. واسـتخدمه كل يـوم، وبعـد شـويه هاتتعلـم تسـتخدمه كل سـاعة.. وكل دقيقـة.. وكل ثانيـة..

أول مـا تلاقـي فيـه مشـاعر جـواك غريبـة عليـك وعـلى فطرتـك وطبيعتـك.. عـلى طـول استرجع إيـه الـلي حصـل قبلهـا.. قابلـت مين؟ اتصلـت بمـين؟ شـوفت إيـه في التليفزيـون.. أو السـينما.. أو الشـارع.. أو الشـغل؟ اتعاملـت مـع مـين.. فـين.. ليـه.. إزاي؟ وابـدء اسـتخدم الفلـتر.. ونقّـي نفسـك مـن شـوائب الآخريـن الـلي اتخلصـوا منهـا عنـدك.. وارمـي لـكل حـد حاجتـه الـلي رماهـا جـواك.. وابـدء دورة جديـدة مـن تنقيـة نفسـك.. كل يـوم..

دورة جديدة.. من تنقية نفسك.. كل يوم..

(٢٧)

علاقة الزواج

هل الزواج علاقة؟

طبعًا علاقة الزواج من أهم العلاقات اللي ممكن نتكلم عنها.. بس الأول تعالوا نسأل نفسنا.. هو الزواج أصلا علاقة؟ هو الزواج في حد ذاته معناه نجاح العلاقة بين اتنين؟ هو الزواج ضمان لاستمرارية الحب؟

الحقيقة إن الزواج في حد ذاته مش علاقة أصلا.. الزواج مجرد إطار لعمل علاقة..

يعني إيه؟

يعني الزواج هو بس فرصة لعمل علاقة.. وسط ملائم لعمل علاقة بين اتنين..

وكل اللي قبل الزواج (من حب أو استلطاف أو معرفة صالونات أو غيره) يستوي ويتشابه في أنه طريق يمهد لوضع الطرفين في المكان والظروف المناسبة لصنع وإنجاح (أو إفشال) العلاقة دي..

وهمّا وشطارتهم بقى..

يا إمّا يعملوا مع بعض علاقة حقيقية.. بمعنى إن كل واحد فيهم يكون نفسه، بكله وبكامله، بدون رتوش ولا مخاوف ولا حسابات.. ويكون قابل الطرف التاني قبول كامل بدون شروط ولا تعجيزات ولا تهديدات..

علاقـة فيهـا كل واحـد حـرّ، وفي نفـس الوقـت منتمـي للـزواج وللأسرة وللبيت..

علاقة فيها كل واحد عايش وسامح للتاني إنه يعيش..

علاقة فيها كل واحد راضي وسامح للتاني إنه يرضى..

علاقـة كل واحـد فيهـا ليـه دوايـره وذاتيتـه واسـتقلاله، مـع كتـير مـن خطـوط التلاقـي والتـوازي والاختـلاف والتـماس مـع الطـرف الآخـر..

أو تكون العلاقة دي مش حقيقية..

فيختزلـوا بعـض.. وكل حـد فيهـم يعيـش مـع التـاني بجـزء منـه، ويـداري عنـه باقـي نفسـه.. وأجزائـه..

أو يخنقـوا بعـض.. وكل حـد فيهـم يلـف حوالـين رقبـة التـاني حبـل غليـظ مـن الهمـوم أو المشـاكل أو الشـكوك..

أو يعجـزوا بعـض.. ومـا حـدّش فيهـم يقنـع ولا يـرضى ولا يبطـل مطالــب وشروط..

أو يتشـعبطوا في بعـض.. وكل حـد فيهـم يعلـق حياتـه ووجـوده وسـعادته ورضـاه عـلى التـاني.. مـش عـلى ربنـا ولا عـلى العلاقـة نفسـها..

الزواج هو اختبار لكونك حقيقي أو مزيف..

الـزواج هـو إنـك تختـار مـا بـين إنـك تكـرر سـيناريوهاتك القديمـة، أو سـيناريوهات أسرتـك أو قرايبـك أو معارفـك أو أصحابـك.. أو إنـك تكتـب سـيناريو جديـد تمامًـا ليـك ولشريـك حياتـك بكامـل وعيـك وإرادتـك ومسـئوليتك..

الـزواج (ونجاحـه أو فشـله) قـرار.. بيتجـدد كل يـوم وكل دقيقـة وكل لحظـة.. زي النَفَـس.. وزي نبضـات القلـب..

الزواج.. مش هو نهاية القصة زي الأفلام العربي..

الزواج بداية..

بداية حياة..أو بداية موت..

الزواج إما أرض خصبة لزرع الحب..

أو أرض وعرة لزرع الكراهية..

الزواج.. إما روضة من رياض الجنة..

أو حفرة من حفر النار..

فيـه كلمتـين عاوزكـم تحفظوهـم.. وترددوهـم.. وتعتبروهـم قسـم وعهـد قـدّام نفسـكم وقـدّام ربنـا لمـا تيجـوا تتجـوزوا.. ممكـن حتـى تقولوهـم بعـد الصيغـة الرسـمية للـزواج مبـاشرة.. الـكلام ده لـكل المقبلـين عـلى الـزواج.. ولـكل المتجوزيـن الـلي عاوزيـن يجـددوا قـرار جوازهـم مـع بعـض..

قول ورايا (وإنتى قولي بصيغة المؤنث):

"أشهد الله وأشهدكم...

إني قابلـك كلـك عـلى بعضـك.. قبـول موقـف، مـا يتغـيرش بتغـير أحوالـك.. قبـول لحسـابك مـش لحسـابي، قبـول بـدون شروط..

وإني مـش هاخنقـك ولا أطبقـك ولا أعجـزك ولا أختزلك، ولا أسـمحلك تعملي معايا ده..

وإني مـش هامـارس معـاكي في يـوم مـن الأيـام ولا هاسـمحلك تمـارسي معايـا دور الضحيـة ولا دور الجـاني ولا دور المنقـذ.. ولا غيرهـم..

وإني أحترمـك وأقـدرك وأهتـم بيـكي.. وأحبـك وأسـامحك وأعـذرك وأديلـك فـرص وسـماح وبـرااااح..

وإني مـا اتشـعبطش فيـكي ولا أسـمحلك تتشـعبطي فيا..وإننـا نكـبر وننضـج ونتحمـل المسـئولية مـن خـلال علاقتنـا ببعـض..

وإني أقبـل معـاكي وأسـاعدك تقبـلي معايـا ضعفـي وضعفـك، وألمـي وألمـك، ومـوتي وموتـك..

وإني أحيـا معـاكي بنفـسي الحقيقيـة، وأسـاعدك تحيـي معايـا بنفسـك الحقيقيـة، في وجـود النـاس وفي وجـود ربنـا.. مـن غـير مـا نلغـي أو نجنـب أو نشـوه علاقتنا بـأي حـد فيهـم..

وإني أفضـل مصـدّق إني أسـتاهل، وأسـاعدك تفضـلي مصدّقـة إنـك تسـتاهلي..

وإن حيـاتي معـاكي تكـون بدايـة جديـدة في طريـق النـور.. وخطـوة جديـدة في سـكة الحقيقـة..

آمين.. آمين..

(٢٨)

العلاقة الجنسية

مبدئيًّا مهم إننا نعرف إن الجنس حاجة، والعلاقة الجنسية حاجة تاني خالص..

الجنس هو فعل جسدي، ميكانيكي في معظمه، مش لازم يكون مرتبط بأي مشاعر أو التزامات نفسية أو معنوية بين الطرفين.. يعني في ثقافات مختلفة عننا، ممكن واحد يمارس الجنس مع واحدة ما يعرفهاش، ممكن واحدة تمارس الجنس مع واحد مش هاتشوفه تاني، ممكن تتم ممارسة الجنس بمقابل مادي.. وفي بعض الأحيان، ساعات بيحصل الجنس تحت الضغط أو الإكراه أو بالقوة أو الاغتصاب.. كل ده اسمه جنس.. وبس..

أما العلاقة الجنسية، فهي علاقة بكل تفاصيل ومعاني الكلمة.. يعني فيها مشاعر، وأفكار، والتزامات أخلاقية ونفسية وجسدية، وقبلها طبعًا – فى مجتمعنا وثقافتنا- دينية، والجنس فيها جزء مش كل.. الجنس هنا أداة للقرب وللتواصل وللتعبير.. مش هدف أو غاية في حد ذاته..

ورغم إن الاتنين من بعيد شكلهم زي بعض.. لكن تفاصيلهم ومحتواهم غير بعض تمامًا..

العلاقة الجنسية من أدق وأخطر وأعمق العلاقات الإنسانية، لأنها ممكن تكون أحد وسائل وطرق السعادة الحياتية بين الطرفين، وممكن تكون أحد أسباب التعاسة والبغض والكراهية وساعات الانفصال بينهم..

ممكن ترتفع بيهم وبأرواحهم لسابع سما، وممكن تنزل بيهم وبأجسادهم لسابع أرض.. ممكن تكون جزء من رحلة جسدية وروحية للجنة، وممكن كمان تكون خطوات منزلقة متسارعة للجحيم..

ما ينفعش أقول على علاقة جنسية إنها (علاقة) من غير ما طرفيها يكونوا بيحترموا احتياجات بعض، وكل طرف فيهم يكون مهتم بتلبية احتياجاته واحتياجات الطرف التاني على حد سواء.. مش حد منهم يستخدم التانى شوية دقايق، بشكل أنانى ذاتوى، من غير أى مراعاة أو انتباه أو اهتمام حقيقي، وبعدين يلف وشه الناحية التانية، ويغوص جوه نفسه..

مهم كمان إن الطرفين يحترموا جسم بعض، ويتعاملوا معاه معاملة آدمية راقية، مش طرف فيهم يتعامل مع جسم التاني على إنه مكان متاح لتفريغ رغبة سريعة أو غريزة ملحة.. و..خلاص..

كمان ضرورى إن الطرفين يكونوا حابين اللي بيعملوه وموافقين عليه ومستمتعين بيه.. وإنه محدش منهم يعتبر جسد التانى ملك ليه دون صاحبه/صاحبته الأصلية، يعمل بيه اللى هو عاوزه، وقت ماهو عاوز، وزى ماهو عاوز، بدون استعداد وموافقة الطرف الآخر..

وما ينفعش طبعًا تكون (علاقة) لو أي طرف فيها مش مستعد لتحمل مسئوليته الأخلاقية عنها، وانها تكون هي نفسها جزء من علاقة إنسانية وحياتية أكبر بين طرفيها (الزواج)..مش مجرد اتصال عابر مافيش قبله ولا بعده أى شكل وأى درجة من المسئولية.

في (العلاقة الجنسية) الحقيقية، الجنس مش بيكون ليه الأولوية، إنما العلاقة نفسها هي اللي بيكون ليها الأولوية.. الجنس هنا بيكون بس زي اللغة، بيوصّل معاني الحب والقرب والمودة والرحمة بأشكال وأدوات مختلفة.. لكنه أبدًا مش بيكون هو المضمون ولا المحتوى.. لأن ده لو حصل.. يبقى العلاقة الجنسية اتفرغت من حقيقتها، واختُزلت في فعل حركي مُمل.. وبكل أسف، ده الواقع فى معظم الأحيان..

فى كتير من مجتمعاتنا، تم اختزال كل ما هو (علاقة جنسية) إلى (جنس).. ومافيش موضوع حياتي يومي حصل فيه تشويه وتضليل وسوء فهم وسوء تعامل زى ما حصل فى فى الموضوع ده.. ولغاية دلوقت، مافيش أى وسيلة طبيعية عادية مقبولة لتعليم وتنوير وتوعية العامة بخصوصه، غير بعض الاجتهادات الفردية من خلال مواقع انترنت أو محاضرات أو ورش عمل.. وطبعاً النتيجة واضحة جداً..

إحنا عندنا هوس شديد (بالجنس) على حساب (العلاقة الجنسية).. ونهم غريب (لجنسنة) أى شئ وأى فعل، وأى حد.. لدرجة إننا بننظر للمرأة مثلاً على إنها (كائن جنسى)، وبنعتبر جسمها (آداة مثيرة جنسياً)، وبنتعامل معاها على إنها (موضوع جنسى).. وبقى أحد أهم أهداف الارتباط أو الزواج منها (هدف جنسى)..

وفى الناحية التانية، كتير من الرجالة بيشوفوا إن رجولتهم مستمدة من آداءهم الجنسي، وأن ده لوحده هو مقياس أهميتهم ونجاحهم وساعات وجودهم كله..

ويمكـن ده يكـون أحـد أسـباب الاسـتخدام الرهيـب للمنشـطات الجنسـية فى مجتمعاتنـا، و اننـا مـن أكـتر النـاس الـلى بتبحـث عـن كلمــة (جنــس) عــلى الانترنــت.. ده احنــا حتــى اقتصرنــا مفهــوم (الـشرف) لمعنـى جنسى، وتجاهلنـا تمامـاً باقـى معانيـه وجوانبـه..

اختـزال (العلاقـة الجنسـية) إلى (جنـس) جـزء لا يتجـزأ مـن اختزالنـا لكتـير مـن المعـانى والمفاهيـم لصورتهـا البدائيـة الأولى..

لكـن يبقـى فى الآخـر إن (العلاقـة الجنسـية) أسـمى وأشـمل وأبقـى بكتـير مـن مجـرد (الجنس)..وانهـا علاقـة إنسـانية ليهـا مواصفـات ومراحـل ودرجـات وتفاصيـل ومسـتويات.. مـش مجـرد لقـاء جسـدى بـين اتنـين، أو خيـال مراهـق بيتحقـق عـلى أرض الواقـع، أو حبـة زرقـا توصـل لبعـض المتعـة..

المفتاح فى (العلاقة الجنسية)..

هو (العلاقة).. ومعناها.. وتفاصيلها..

مش الفعل.. وبدايته.. ونهايته..

الجنس وحده مش علاقة..

الجنس فقط لغة..

وآداة لتوصيل المعنى..

بين طرفين..

بينهم مودة.. ورحمة..

(٢٩)

إيه فيك اللي بيعمل علاقة؟

كل واحد فينا بيتولد وجوّاه احتياجات نفسية بسيطة جدًّا..

احتياج إنك تتقبل.. إنك تتحب.. إنك يُهتَم بيك.. إنك تُحترم.. إنك تتشاف.. إنك تتحس.. إنك تتقدّر.. إنك تقول لأ.. وغيرها..

وبتكون الوظيفة الأساسية للأم والأب أثناء التربية هي تلبية الاحتياجات دي بشكل مُناسب وبقدر كافي.. علشان يحصل النمو النفسي السليم وتكتمل الصحة النفسية السوية..

لكن في الحقيقة..مش ده اللي بيحصل دايمًا..

الطفل عادةً بيكتشف أثناء التربية إنه علشان تتم تلبية احتياجاته الأساسية لازم يكون فيه مُقابل.. يعني (اسمع الكلام علشان أحبك).. (اشرب اللبن علشان تبقى شاطر).. (ما تقولش لأ علشان ربنا يحبك).. كل حاجة بشروط.. كل حاجة بمقابل..

يعمل إيه الطفل الغلبان بقى علشان يتحب ويتقبل ويتحسّ ويُهتم بيه؟!

يضطّر يبقى زي ما هُما عاوزين..

لأنّه.. ببساطة شديدة.. محتاج..

يقـرر الطفـل في سـن مُعـين (النَّظريـات والأبحـاث بتقـول حـوالي خمـس سـنين) إنـه يعمـل عمليـة تجميـل لنفسـه.. آه عمليـة تجميـل.. علشـان يناسـب الوضـع المُحيـط بيـه.. يعنـي يعـدِّل نفسـه ويظبطهـا عـلى مقـاس الـلي حواليـه.. عاوزينـه مقـاس ٣٧ يبقـى ٣٧، عاوزينـه مقـاس ٣٩ يبقـى ٣٩.. علشـان يوصلـه منهـم بعـض الحـب، وقليـل مـن الاهتـمام، ورُبمـا شيء مـن الاحـترام والتقديـر لإنسـانيته واحتياجاتـه.

يقـرّر يدفـن (نفسـه الحقيقيـة) الفِطريـة الخالصـة الـلي خلقهـا ربنـا، علشـان يحميهـا ويحافـظ عليهـا في مـكان سري عميـق.. ويعيـش بـ(نفـس مُزيفـة) مُصطنعـة، تعـرف تتعامـل مـع الـلي حواليـه..

الـلي يقـرّر يدفـن تلقائيتـه، والـلي يقـرّر يدفـن صوتـه العـالي، والـلي يقـرّر يدفـن تفكـيره وإبداعـه، والـلي تقـرّر تدفـن أنوثتهـا، والـلي تقـرر تدفـن علاقتهـا بجسـمها، والـلي تقـرّر تدفـن كلمـة (لأ) الـلي مـا اتقبلتـش واترفضـت واتعاقبـت عليهـا..

طبعًـا ده بيحصـل في أشـكال وعلاقـات تانيـة كتـير، أشـهرها علاقـات الحـب، الـلي كل واحـد مـن الطرفـين بيقولـك -قـال إيـه- هأتغـير علشانه/علشـانها..

ونكـبر ونحـب ونتجـوز ونخلـف، ونعمـل علاقـات مـع النـاس بنفـس مزيفـة هـي أبعـد مـا تكـون عـن نفسـنا الحقيقـة.. علاقـات ناقصـة ومشـوهة.. ونعيـش ونمـوت.. وإحنـا لسـه مـا بقينـاش نفسـنا أصـلا.

تفتكر.. إنت في علاقاتك وحياتك وشغلك وبيتك..

عايش بنفسك الحقيقية..

واللا نفسك المزيفة؟

طيب تفتكر إيه اللي يخلي (النّفس الحقيقيّة) اللي اتدفنت تطّمن وتتونِّس وتقرّر تعود للحياة من جديد؟ إيه اللي يخليني أبقى إنسان حقيقي كامل عايش بنفسي الحقيقيّة كُلها بدون تشويه أو اختزال أو انتقاص..

إقرا معايا.. الفصل الجاي..

الفصل الأخير..

(٣٠)

العلاقة الحقيقية

بعد رحلتنا الطويلة في العلاقات الخطرة.. آن الأوان إننا نتكلم عن العلاقة الصحية الحقيقية.. العلاقة اللي تغيّرنا وتكبّرنا وتخلينا أحسن.. العلاقة اللي وجودها مهم وأساسي لأي إنسان على وجه الأرض.. العلاقة اللي تساعدنا نبقى نفسنا الحقيقية مش نفسنا المزيفة.. هو مش اللي بيبوظ في الناس علاقة؟ يبقى اللي يصلحهم ويساعدهم ويعالجهم ويغيرهم برضه علاقة..

فيه دراسة اتعملت في جامعة هارفارد واتنشرت قريب.. الدراسة دي استمرت ٧٥ سنة، أجيال من الباحثين وأجيال من البشر.. كانوا بيشوفوا هو إيه اللي فرق في حياة الناس بعد السنين الطويلة اللي عاشوها هما وأولادهم وأحفادهم.. معظمهم كانوا متصورين في الأول إن اللي هايفرق في حياتهم هو الفلوس والشهرة وغيرها.. بس اكتشف الباحثون في آخر الدراسة إن أكتر حاجة فرقت في صحة الناس النفسية والجسدية، وطول أعمارهم ومدى سعادتهم وقدرتهم على مقاومة الأمراض والأحزان والشيخوخة وغيرها.. هي وجود علاقات طيبة في حياتهم.. علاقات فيها قرب وحب وتراحم وتفاهم.. علاقات كان الطرف التاني فيها متاح وموجود في عز الأوقات الصعبة.. وعلى العكس.. الناس اللي ما كانش عندهم علاقات بالشكل ده في حياتهم.. أعمارهم كانت أقصر.. نسبة إصابتهم بالأمراض المختلفة كانت أكتر.. قدرتهم على تحمل الألم النفسي والجسدي كانت أقل.. وجالهم كمان ألزهايمر في شيخوختهم..

إيه يا ترى مواصفات العلاقة اللي بالشكل ده؟ وإيه تفاصيلها؟ وإيه أهم ما فيها؟

باختصار شديد.. العلاقة الطيبة الصحية الحقيقية المغيرة بين البني آدمين، مهم يكون فيها سبع حاجات..

أولا.. إن الطرف التاني في العلاقة يحسسك إنه حاضر وموجود ومهتم، حتى لو كان مش معاك بجسمه دايمًا.. مهم تكون متطمن إنك في وعيه وإنك بتخطر على باله من وقت للتاني، يفتكرك، يسأل عليك.. يدعيلك.. وهكذا..

الحاجة التانية.. هي إنه يجيد سماعك والإصغاء ليك وقت ما تحتاج ده.. ويبقى متابع ومهتم ومتفاعل، مش ودانه معاك، ودماغه في ألف حتة تانية، ده يوصلك قد إيه هو حاسس بيك وفاهمك ومهتم بوجودك ومقدره.

الحاجة التالتة.. هي إنه يقبلك ويحترمك بدون شروط، مش معنى كده إنه يوافق على كل اللي بتعمله، القبول حاجة والموافقة حاجة تانية خالص.. لكنه قابل وجودك، وقابل عيوبك وأخطاءك ومواطن ضعفك وعجزك وفشلك، وعنده استعداد يساعدك علشان تتغير، من غير ما يضغط عليك، ولا يحسسك بالذنب، ولا يهددك بالبعد.. ولو ما اتغيرتش، هايقبل ويصبر وما يستعجلش عليك..

رابعًا.. مش هايحكم عليك أي حكم ديني أو أخلاقي أو قانوني تحت أي ظرف من الظروف.. هو هايشاورلك ببساطة وبالراحة على بعض الحاجات، لكنه مش هايتعامل معاك على إنه قاضي أو مصلح اجتماعي أو رجل دين.

خامسًـا.. هايحـط نفسـه مكانـك دايمًـا، فيحـس بيـك، ويفهمـك، ويشـوف احتياجاتـك، ويرجـع مكانه تاني علشـان يعذرك، ويسـامحك، ويسـاعدك.. وفي نفـس الوقـت يسـمحلك تعمـل كـده معـاه.. انتـوا اتنـين في علاقـة رايحـة جايـة، مـش واحـد في علاقـة مـع مرايـة..

الحاجـة السادسـة.. إنكـم تكونـوا حقيقيـين في العلاقـة، يعنـي كل واحـد فيكـم يكـون نفسـه، مـا نمثلـش عـلى بعـض، مـش كل واحـد فينـا لابـس قنـاع قـدام التـاني، يقلعـه بمجـرد بعـده عنـه.. الـلي جوانـا نقولـه لبعـض.. الـلي نحسـه نشـاركه مـع بعـض.. الـلي نشـوفه في نفسـنا نوريـه لبعـض.. مـن غـير تزييـف أو تلويـن..

الحاجـة السـابعة والأخـيرة.. هـي إن العلاقـة مـا تكونـش بـين اتنـين وبـس.. علاقـة مقفولـة عـلى اتنـين وخـلاص، والاتنـين دول قـرروا يعزلـوا نفسـهم عـن العـالم والنـاس والعيلـة والأصحـاب.. وقـال إيـه بقـوا مكتفيـين ببعـض عـن كل حاجـة.. وأنـا وإنـت ولا حـد تالتنـا.. وإنتـي الدنيـا وإنـت الكـون.. ومـا ليـش في الدنيـا غـيرك.. وأنـا مـن غـيرك أمـوت.. علشـان النـوع ده مـن العلاقـات بيـؤذي أصحابـه وبيخليهـم بعـد شـوية يخنقـوا بعـض ويعـدوا عـلى بعـض الأنفـاس ويوقفـوا نمـو بعـض، ومحـدش فيهـم يسـمح للتـاني بالحيـاة والحريـة والحركـة.. وده بيصيـب أي علاقـة في مقتـل.

وطبعًـا قبـل وبعـد كل دول.. مهـم ربنـا يكـون طـرف ثابـت في أي علاقـة، نحـب بعـض فيـه، ونحـس بوجـوده معانـا، ونتقيـه في بعـض..

السـبع حاجـات دول لـو موجوديـن في أي علاقـة، فهـي هاتكـون علاقـة صحيـة مغـيرة للطرفـين إلى الأحسـن.. علاقـة صداقـة، علاقـة حـب، علاقـة جـواز، علاقـة عمـل، علاقـة علاجيـة.. أي علاقـة..

ساعتها هاتبقى نفسك.. نفسك الحقيقية.. أنت زي ما إنت.. بكلك وبكاملك.. بدون رتوش.. بدون تجميل.. بدون حسابات.. وبدون تخوفات.. لأنك عارف إن الطرف التاني قابلك زي ما إنت.. وبيحبك بدون شروط.. وبيحترمك وبيحترم رحلتك.. وموقفه منك مش بيتغير بتغير أحوالك..

دي اسمها علاقة حقيقية..

تحس فيها إنك موجود.. ومتقدر..

ووجودك فارق.. وإنك تستاهل..

وإنك مش مُضطر تدفع أي تمن.. علشان ترضي أي حد..

العلاقة دي تطمن، وتفرّح، وتغيّر..

العلاقة دي تقرَّبنا من نفسنا ومن الناس ومن ربنا..

العلاقة دي فيها الدوا وفيها الشفا..

هي المفتاح، وهي الباب،

وهي البيت النفسي الأصيل المنور الدافي..

ربنا يوهبها ليكم، ويرزقكم بيها..

آمين..

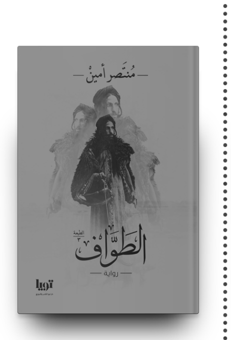
آمين..

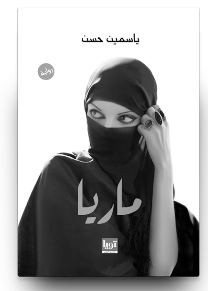
للتواصل مع د.محمد طه

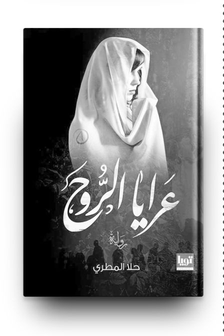

mohamedtsidik@yahoo.com


Dr. Mohamed Taha

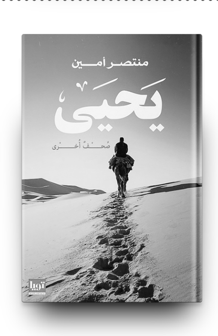

محمد عبد الصمد


مُنتصر أمين
الطَّوَاف
رواية


ياسمين حسن
رواية
ماريا

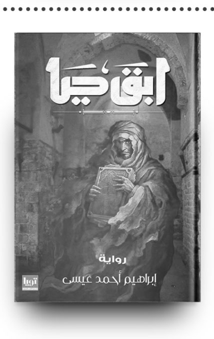

عرايا الرُّوح
رواية
حلا المطري


أحمد عويضة
وتنام لتراه
مجموعة قصصية

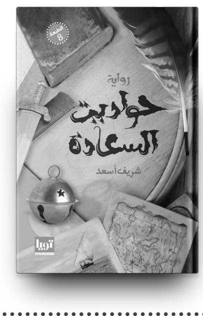

منتصر أمين
يحيى
صحف أخرى

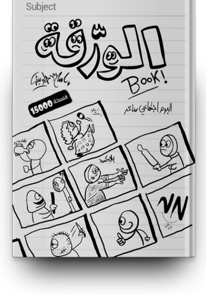

ملكوت
رواية
شريف عبد الهادي


معرض الكتاب
إغتيال بدوافع أدبية
رواية
عبدالرحمن جاويش
مقتل الكاتب العالمي فؤاد الغرباوي يوم حفل توقيعه بمعرض الكتاب

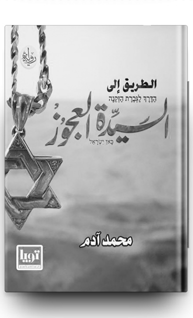

ابق حيا
رواية
إبراهيم أحمد عيسى


شريف أسعد
#اعترافات_جامدة
تويا

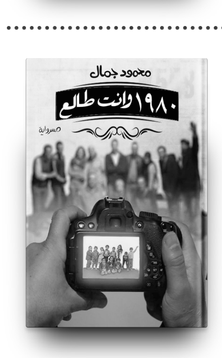

رواية
حواديت السعادة
شريف أسعد
تويا

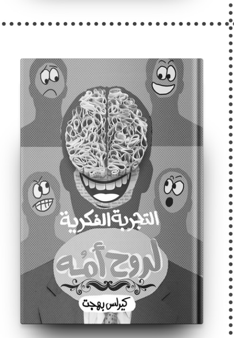

Subject
الورقة
BOOK!
النسخة 15000

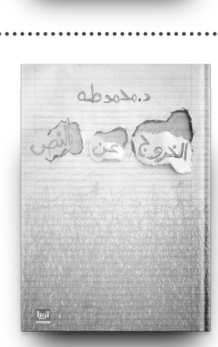

بالطوو فانله وتاب
أحمد عاطف


رواية
الطريق إلى
السيدة العجوز
محمد آدم
تويا


رواية
الراحلون
أحمد إبراهيم موسى


محمود جمال
١٩٨٠ وانت طالع


التجربة الفكرية
لروح أمه
كيرلس بهجت


د. محمود طه
الخروج عن النص
تويا



تويا
دار تويا للنشر والتوزيع
دار تويا للنشر والتوزيع